

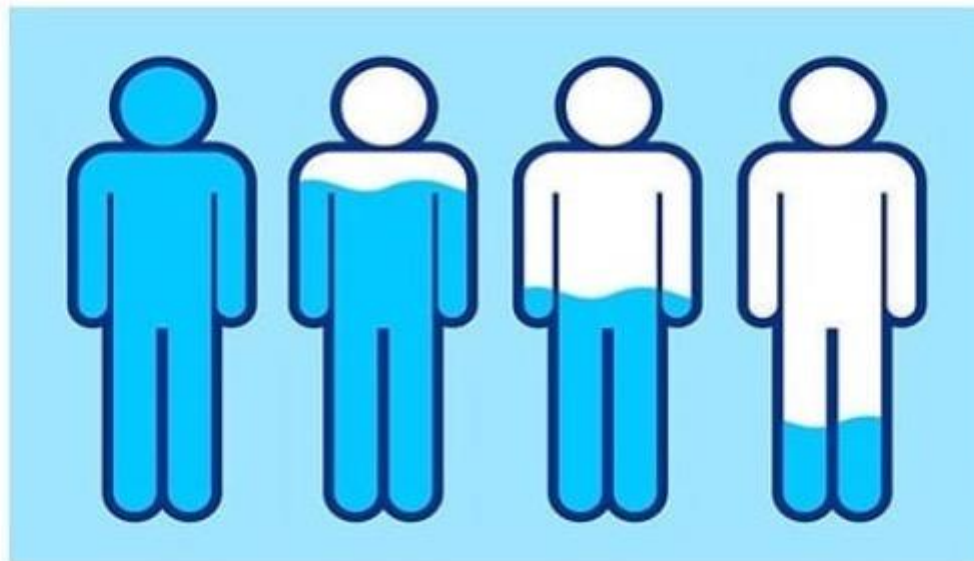
در هوای گرم، برای نوشیدن  
آب منتظر تشنه شدن نمانید!



## کم آبی چه خطری برای بدن دارد؟

از دست دادن ۱۰٪ آب بدن سبب اختلالات شدید می شود و اتلاف ۲۰٪ آب بدن می تواند

سبب مرگ شود. [@dr.samirarabiei](https://www.instagram.com/dr.samirarabiei)



# عوارض کم آبی بر روی عملکرد کلی بدن:

@dr.samirarabiei



تهوع  
ضعف

اشکال در تنفس  
اسپاسم عضلانی  
کاهش حجم خون  
از دست رفتن اشتها  
اختلال عملکرد کلیوی  
عدم توانایی تنظیم حرارت بدن  
اختلال در انجام فعالیت فیزیکی  
اشکال در تمرکز، گیجی، عدم هوشیاری

## بدن به چه میزان مایعات نیاز دارد؟

بدن قادر به ذخیره آب نیست. بنابراین برای تامین سلامت و کارآیی بدن، مقدار آب از دست رفته در ۲۴ ساعت باید جانشین شود.

مقدار مایعات مورد نیاز بدن به شرح زیر

است: [@dr.samirarabiei](https://www.instagram.com/dr.samirarabiei)

بزرگسالان: ۳۵ml به ازای هر کیلوگرم وزن بدن  
کودکان: ۵۰ تا ۶۰ ml به ازای هر کیلوگرم وزن بدن  
شیرخواران: ۱۵۰ ml به ازای هر کیلوگرم وزن بدن

برای کاهش نیاز بدن به مایعات در فصول  
گرم، مصرف موارد زیر را کاهش دهید:

✓ ادویه‌هایی مثل فلفل و خردل

✓ غذاهای حجیم و دیر هضم که به مدت  
طولانی در معده باقی می‌مانند.

✓ نوشیدنی‌های کافئین دار (این مایعات، با  
افزایش متابولیسم و خاصیت ادرار آوری  
خود، بدن را با کمبود آب مواجه

می‌کنند). [@dr.samirrabiei](https://www.instagram.com/dr.samirrabiei)

## راهکارهایی برای تامین مایعات بدن در فصول گرم:

بهترین نوشیدنی برای تامین مایعات بدن، آب  
است. در عین حال، میوه‌هایی نظیر هندوانه و  
خربزه و نوشیدنی‌هایی نظیر خاکشیر، عرق  
بیدمشک، بهار نارنج، شاتره و کاسنی  
می‌تواند در برطرف کردن حس تشنگی مفید  
باشد. [@dr.samirarabiei](https://www.instagram.com/dr.samirarabiei)

افزودن تخم شربتی به هریک از نوشیدنی‌های  
فوق، به تامین مایعات بدن کمک می‌کند.  
توجه داشته باشید که از افزودن قند و شکر  
به این نوشیدنی‌ها خودداری کنید.

## نوشیدن مایعات بسیار سرد ممنوع!

نوشیدن مایعات بسیار سرد یا به اصطلاح یخ، به دستگاه گوارش آسیب زده، باعث اسپاسم معده می شود. ضمناً برخلاف باور عموم، نوشیدن مایعات خیلی خنک به هنگام تشنگی عطش را برطرف نمی کند.

[@dr.samirarabiei](#)

