

Ezért nem szabad megfeledkezni az őszi hidratálásról

Létrehozás: 11/05/2017 - 10:00

Szerző: Melano



[1]

Nyáron a hosszan tartó hőség miatt sokkal több folyadékot fogyasztunk, azonban a hidegebb idő beálltával sokan megfeledkeznek az ilyenkor szükséges minimális mennyiség beviteléről.

Kapcsolódó cikkek:

[A folyékony Krakkó](#) [2]

Holott ősszel is szükség van a megfelelő folyadékpótlásra. Mindezt a lehető legjobban a koffeinmentes italok fogyasztásával érhetjük el.

A víz kiemelkedő szerepet játszik szervezetünk működésében, hiszen többek között biztosítja a vérkeringést, szabályozza a vérnyomást, emellett fenntartja a szervezet állandó belső hőmérsékletét. Ha nem fogyasztunk elegendő folyadékot, akkor a test vízháztartása felbillen és megindul a szervezet kiszáradása.

Kutatások szerint akár már 2 százalékos folyadékvesztés esetén is jelentősen csökkenhet mind a fizikai, mind pedig a szellemi teljesítőképesség. „A dehidratáció első jelei közé tartozik a szomjúság érzete, a fejfájás, valamint a koncentrálóképeség csökkenése” – hívta fel a figyelmet Rutai Gergely, a Sodastream szakértője.

Nem szabad azonban megvárni, hogy szomjasak legyünk, mindig érdemes gondoskodni a megfelelő folyadék pótlásról. „Napi tevékenységünk során rendszeresen iktassunk be hosszabb-rövidebb időket, amikor gondoskodunk a megfelelő folyadék bevitelről” – hangsúlyozta a Sodastream szakértője.

Egy egészséges felnőtt napi folyadékbevétele 2-2,5 liter között van. A megfelelő folyadékpótlásra tökéletes lehet a csapvíz, vagy a szénsavas víz, mert ezek tartalmazzák a szükséges ásványi anyagokat. A koffein tartalmú italok, így a kávé, vagy az energiasitalok rövid ideig ugyan növelik az éberséget, de közben folyadékot vonnak el a szervezettől, ezért az ilyen jellegű italok rendszeres fogyasztása esetén is fokozottan oda kell figyelni a megfelelő folyadékbevitelre.

Tags:

[egészség](#) [3]

[folyadékpótlás](#) [4]

Színes:

[Egészség](#) [5]

Forrás webcím: https://www.melano.hu/ezert_nem_szabad_megfeledkezni_az_oszi_hidratalasrol

Hivatkozások

- [1] <https://www.melano.hu/sites/default/files/articles/sodastream.jpg>
- [2] https://www.melano.hu/a_folyekony_krakko
- [3] <https://www.melano.hu/tags/egeszseg>
- [4] <https://www.melano.hu/tags/folyadekpotlas>
- [5] <https://www.melano.hu/szines/egeszseg>