

اصول صحیح نوشیدن آب در فصل گرما

4 مرداد 1405

اگر فکر می‌کنید نوشیدن مقدار زیادی آب در یک نوبت بهترین راه مقابله با گرمای تابستان است، بهتر است تجدیدنظر کنید.

متخصصان می‌گویند آبرسانی صحیح به بدن قواعدی دارد که رعایت آن‌ها می‌تواند خطر کم‌آبی و گرمزدگی را به‌طور چشمگیری کاهش دهد.

با افزایش دمای هوا، بدن انسان برای حفظ دمای طبیعی خود بیشتر عرق می‌کند و در نتیجه مقدار قابل توجهی آب و املاح را از دست می‌دهد. اگر این مایعات و الکترولیت‌ها به‌موقع جایگزین نشوند، احتمال بروز کم‌آبی بدن و در موارد شدیدتر گرمزدگی افزایش می‌یابد.

متخصصان و منابع معتبری مانند سازمان جهانی بهداشت و وزارت بهداشت کشورمان تاکید می‌کنند که یکی از مهم‌ترین راه‌های مقابله با گرمای تابستان، آبرسانی صحیح و منظم به بدن است. نکته مهم اینجاست که آبرسانی تنها به معنای نوشیدن آب زیاد نیست، بلکه باید به زمان، مقدار، نوع نوشیدنی و شرایط فرد نیز توجه شود.

تشنگی، زنگ هشدار دیر هنگام بدن

بسیاری از افراد تصور می‌کنند هر زمان احساس تشنگی کردند باید آب بنوشند اما واقعیت این است که احساس تشنگی معمولاً زمانی ایجاد می‌شود که بدن بخشی از آب خود را از دست داده است. به همین دلیل کارشناسان توصیه می‌کنند در روزهای گرم نباید منتظر تشنگی ماند و بهتر است نوشیدن مایعات به‌صورت منظم در طول روز انجام شود.

این موضوع برای سالمندان اهمیت بیشتری دارد، زیرا با افزایش سن، حس تشنگی ضعیف‌تر می‌شود و ممکن است فرد بدون آنکه متوجه شود دچار کم‌آبی شود. کودکان نیز به دلیل فعالیت زیاد و حساسیت بیشتر به گرما، در معرض خطر کم‌آبی قرار دارند و والدین باید مصرف مایعات آن‌ها را به‌طور منظم کنترل کنند.

الگوی صحیح نوشیدن آب



یکی از اشتباهات رایج در روزهای گرم، نوشیدن مقدار زیادی آب در یک نوبت است. این کار نه تنها تشنگی را برای مدت طولانی برطرف نمی‌کند، بلکه ممکن است باعث احساس سنگینی معده شده و بخشی از آب نیز سریع‌تر از طریق ادرار دفع شود. آب و سایر مایعات سالم باید در فاصله‌های زمانی منظم و به‌صورت جرعه‌جرعه نوشیده شود.

متخصصان توصیه می‌کنند آب و سایر مایعات سالم در فاصله‌های زمانی منظم و به‌صورت جرعه‌جرعه نوشیده شوند. این روش باعث می‌شود بدن فرصت کافی برای جذب مایعات داشته باشد و تعادل آب بهتر حفظ شود. البته میزان نیاز به آب در همه افراد یکسان نیست. عواملی مانند دمای محیط، میزان فعالیت بدنی، شدت تعریق، سن، وضعیت سلامت و حتی نوع تغذیه می‌توانند مقدار نیاز روزانه به مایعات را تغییر دهند. به همین دلیل افرادی که در فضای باز کار می‌کنند یا ورزشکاران باید بیش از سایر افراد به تامین مایعات توجه داشته باشند.

افزایش مصرف آب متناسب با فعالیت

در هوای گرم هرچه فعالیت بدنی بیشتر باشد، میزان تعریق نیز افزایش پیدا می‌کند. تعریق اگرچه یکی از مهمترین راه‌های خنک شدن بدن است اما هم‌زمان باعث از دست رفتن آب و مواد معدنی مانند سدیم و پتاسیم نیز می‌شود. به همین دلیل توصیه می‌شود پیش از شروع فعالیت، هنگام فعالیت و پس از پایان آن نیز مایعات مصرف شود. اگر فعالیت طولانی و همراه با تعریق زیاد باشد، علاوه بر آب، جایگزینی بخشی از املاح بدن نیز اهمیت پیدا می‌کند.

آب بهترین و سالم‌ترین انتخاب

در میان تمام نوشیدنی‌ها، آب ساده همچنان بهترین گزینه برای تامین نیاز بدن محسوب می‌شود. آب بدون کالری، بدون قند و به راحتی در دسترس است و تقریباً برای همه افراد مناسب است.

برخی افراد تصور می‌کنند نوشیدنی‌های طعم‌دار یا نوشیدنی‌های انرژی‌زا می‌توانند جایگزین آب شوند اما بسیاری از این محصولات حاوی مقدار زیادی قند یا کافئین هستند و نه تنها کمکی به آبرسانی بهتر نمی‌کنند، بلکه در برخی شرایط می‌توانند باعث افزایش دفع مایعات شوند.

آیا نوشیدن آب بسیار سرد مفید است؟

بسیاری از افراد پس از قرار گرفتن در گرمای شدید، ترجیح می‌دهند مقدار زیادی آب یخ بنوشند اما متخصصان معتقدند نوشیدن حجم زیاد آب بسیار سرد به‌صورت ناگهانی ممکن است باعث احساس ناراحتی معده یا گرفتگی عضلات گوارشی در برخی افراد شود. بهتر است آب خنک یا با دمای معمولی و در حجم‌های کم و جرعه‌جرعه مصرف شود تا بدن فرصت سازگاری با آن را داشته باشد.