

برگرفته از کتاب چگونه از پیری زودرس جلوگیری کنیم

به تشنگی تان اعتماد نکنید

با افزایش سن، مکانیسم تشنگی ما کمتر قابل اعتماد می‌شود و بدن بیشتر مستعد کم آبی است.

به گزارش سایت خبری پرسون، آب ماده حیاتی است که نمی‌شود بدون آن در بدن خود ذخیره کنیم. ما در طول روز از طریق عرق، ادرار، اجابت مزاج و یا تبخیر آب از دست می‌دهیم. لازم است در روز حداقل ۵/۱ لیتر آب بنوشیم. با افزایش سن، مکانیسم تشنگی ما کمتر قابل اعتماد می‌شود و بدن بیشتر مستعد کم آبی است.

آب، سالم‌ترین نوشیدنی‌ها

بهترین نوشیدنی برای آب رسانی به بدن، آب خالص است. آب میوه‌ها، آب سبزیجات و چای‌های گیاهی هم انتخاب‌های خوبی هستند. نوشیدنی‌های ملایمی که دارای طعم، مزه و مواد نگهدارنده و شکر هستند، می‌توانند روی بدن فشار وارد کرده و یا کالری‌های خالی را به رژیم غذایی شما وارد کرده و باید فقط گاهی اوقات از آنها بنوشید. اگر رژیم غذایی شما از نظر فیبر بالاست، لازم است آب اضافی بنوشید.

آب‌های گاز دار جانشین قابل قبولی به جای آب هستند، اما باید به طور متعادل از آن بنوشید. متخصصان تغذیه معتقدند که پ.هاش معده را افزایش و اسیدیته معده را کاهش داده و هضم پروتئین توسط بدن را سخت‌تر می‌کنند.

جدای از مسئله کم آبی بدن، استفاده و نوشیدن مایعات می‌تواند در هنگام پیری از سرطان مثانه جلوگیری کند. شاید علت آن باشد که مصرف و نوشیدن منظم مایعات باعث می‌شود که بافت مثانه در معرض مواد سرطان‌زا قرار نگیرد. نوشیدن آب برای ظاهر تان نیز مناسب است، اگر به پوست تان آبرسان شود، جوانتر و سالم‌تر به نظر می‌رسد.

به تشنگی تان اعتماد نکنید

وقتی سن تان بالاتر می‌رود، به احساس تشنگی اعتماد نکنید، تا به شما بگویند چه موقع بنوشید. در عوض، در طول روز آب بنوشید و رنگ ادرار تان را چک کنید. رنگ طلایی کم‌رنگ به معنای آن است که به اندازه کافی آب نوشیده‌اید، رنگ تیره کهربایی به معنای آن است که به اندازه کافی آب نوشیده‌اید، رنگ تیره کهربایی، به معنای آن است که به قدر کافی آب نوشیده‌اید. کم آبی می‌تواند با گرما و هوای داغ، ورزش، بیماری (به خصوص اسهال و استفراغ) و استفاده از داروهای مدر تشدید شود.

خیلی از افراد در روز برای آبرسانی به بدن به اندازه کفایت آب نمی‌نوشند، یا مایعات خیلی مدر، مثل قهوه می‌نوشند که بیشتر باعث کم آبی بدن می‌شود. در نتیجه بسیاری از ما، از علائم کم آبی بدن ملایم مثل خستگی و سردرد رنج برده و فعالیت‌ها و عملکرد بدن در حد نیمه مطلوب است. اگر به طور جدی از کم آبی رنج ببرید، پوست شما خشک شده، چشم‌ها گود می‌افتند، ادرار تیره شده و ممکن است از سرگیجه، حالت تهوع، گیجی، فشارخون پایین، بی‌قراری، یبوست و گرفتگی عضلات رنج ببرید.

نوشیدنی‌های کافیئن دار

برخی از رایج‌ترین نوشیدنی‌های ما مثل چای، قهوه و نوشیدنی‌های کولا، دارای کافیئن هستند. به جز تاثیر مدر بودن آنها، عقاید مختلفی مبنی بر مضر بودن کافیئن برای سلامتی وجود دارد. بنابراین، بهتر است نوشیدنی‌های کافیئن دار را به طور متعادل بنوشید. (بیش از دو یا سه فنجان در روز ننوشید). استفاده زیاد از کافیئن باعث اختلالات خواب شده و مواد معدنی و ویتامین‌ها به طور موثر توسط بدن جذب نمی‌شوند، فشار خون را بالا می‌برد و باعث ترشح هورمون‌های استرس می‌شوند.

انواع مختلف قهوه دارای مقادیر زیادی کافیئن هستند. قهوه فوری، دارای حداقل کافیئن است و قهوه بدون فیلتر و ساده دارای بیشترین میزان کافیئن می‌باشد. راه حل مناسب استفاده از قهوه بدون کافیئن بخار داده شده است، که علیرغم فرایندهای دیگر، کم کردن کافیئن با اضافه کردن مواد شیمیایی سمی در آن صورت نگرفته، می‌توانید از قهوه گل قاصدگ یا شربت کاسنی یا ماءالشعیر استفاده کنید.

چطور به بدن خود آب برسانید:

غذاهای آب دار، مثل میوه و سوپ بخورید.
به محض آنکه از خواب بیدار می‌شوید، آب بنوشید.
حداقل نیم ساعت قبل از خواب، لیوانی آب بنوشید.
در خلال تمرین و فواصل ده تا پانزده دقیقه ای کمی آب بنوشید.

با اولین نشانه های سردرد یا گرفتگی ماهیچه ای، آب بنوشید.
از مایعات بدون کافئین و یا کم کافئین استفاده کنید، نوشیدنی هایی که تاثیری مدر روی بدن ندارند
یک آبمیوه گیری بخريد و خودتان آب میوه و سبزجات را بگیرید. می­؛توانید میوه ها را در مخلوط کن بریزید.

چای گیاهی

انواع مختلفی از چای گیاهی در دسترس است، و حتی می­؛توانید خودتان چای گیاهی خودتان را با مزایای طبیی دم کنید. چای گیاهی می­؛تواند بدون داشتن کافئین، به بدن آبرسانی کند. برای درست کردن و دم کردن چای بابونه، مشتی از چای گیاه تازه را در قوری ریخته، کمی آب جوش روی آن بریزید. پنج دقیقه بگذارید دم بکشد، آن را صاف کنید و بنوشید. بابونه می تواند به رفع اضطراب و بی خوابی کمک کند.

منبع: میگنا