

5 نصائح لتفادي الإصابة بالجفاف في رمضان



الاثنين 12 يونيو 2017 10:06 م

يعتبر الماء من عناصر الجسم الأكثر أهمية، والذي يشكل ما يقرب من 70% من وزن الجسم، وما بين الصيام لأكثر من 15 ساعة والارتفاع الشديد لدرجات الحرارة، قد يصاب الجسم بحالة من الجفاف □

إليك 5 نصائح هامة لمحاربة العطش والجفاف في رمضان

1- يجب شرب كمية كبيرة من سوائل من وقت الافطار وحتى وقت السحور □

2- يجب تقسيم كمية السوائل على الفترة ما بين الافطار والسحور، وعدم تركيزها في الساعة التي تسبق الصيام فقط □

3- الإكثار من تناول الفواكه والخضروات التي تحتوي على كميات كبيرة من المياه مثل الخضروات الورقية الخضراء والكوسا والخيار والبطيخ والشمام والبرتقال □

4- التقليل من الأكلات التي تحتوي على نسبة كبيرة من الصوديوم، ونصحت جمعية القلب الأمريكية بضرورة عدم تعدي نسبة الصوديوم التي يتم استهلاكها 2300 ملغ يومياً □

5- يجب تجنب احتباس السوائل في الجسم، حيث أنه قد يؤثر على الكلى والقلب، بالإضافة إلى أنه قد يتسبب في أضرار صحية كبيرة □