



Πίνω Αρκετά Υγρά; (Am I Drinking Enough?)



Για να παραμείνετε υγιείς, το σώμα σας χρειάζεται τα υγρά όσο χρειάζεται και τη τροφή. Το νερό βοηθά στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος και βοηθά την πέψη. Δεδομένου ότι γερνάτε, ίσως να μη διψάτε, αλλά το σώμα σας χρειάζεται ακόμα υγρά. Είναι μια καλή συνήθεια να πίνετε συχνά κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Εκτός από αίσθημα δίψας, εάν δεν πίνετε αρκετά υγρά μπορείτε επίσης να παρουσιάσετε:

- Πονοκέφαλο
- ζάλη
- μειωμένη όρεξη

Πόσο πρέπει να πίνετε; (How much do you need to drink?)

Οι περισσότεροι ενήλικες χρειάζονται τουλάχιστον 1,5 λίτρο, ή 6-8 ποτήρια υγρά καθημερινά. Διαφορετικά, ο γιατρός σας θα σας συμβουλέψει πόση ποσότητα πρέπει να πίνετε.

Τι πρέπει να πίνετε; (What should you drink?)

Υγρό σημαίνει κάτι περισσότερο από μόνο νερό. Τα περισσότερα υγρά μπορούν να υπολογίζονται σαν μέρος της ημερήσιας σας κατανάλωσης υγρών:

- Νερό
- τσάι, πράσινο τσάι, αφεψήματα, καφές
- γάλα, βουτυρόγαλα, αϊράνι, σαλέπι
- συμπυκνωμένοι χυμοί, αναψυκτικά
- χυμοί φρούτων και λαχανικών, suan mei tang (ξινός χυμός δαμάσκηνου)
- σούπες

Πώς μπορείτε να πίνετε περισσότερο; (How can you drink more?)

- Να πίνετε ένα ποτό με κάθε γεύμα και σνακ
 - Γεμίστε ένα μπουκάλι ή κανάτα με νερό και πίνετε απ' αυτό κατά τη διάρκεια της ημέρας (έχοντας ως στόχο να τελειώσετε την κανάτα ή το μπουκάλι πριν πάτε για ύπνο το βράδυ)

Εάν ανησυχείτε ότι μπορεί να χρειάζεστε να πηγαίνετε στην τουαλέτα περισσότερο το βράδυ, να πίνετε περισσότερο από τα 1,5 λίτρο νωρίτερα εντός της ημέρας.

Το αλκοόλ δεν συνιστάται ως μέρος της τακτικής πρόσληψη υγρών, δεδομένου ότι τείνει να αφυδατώνει το σώμα.