



## Дали пијам доволно течности? (Am I Drinking Enough?)

За да бидете здрави, на вашиот организам му требаат течности исто толку колку што му треба храна. Водата помага да се регулира телесната температура и го помага варењето на храната. Како што стареете, можеби не чувствувате жед но сепак, на вашиот организам му се потребни течности. Добро е да се има навика да се пие често преку денот.

Покрај чувството на жед, ако не пиете доволно течности може исто така да добиете:

- главоболки
- вртоглавица
- намален апетит

### Колку е потребното количество на течности? (How much do you need to drink?)

На повеќето од возрасните луѓе им треба најмалку 1.5 литри, или 6-8 чаши течност секој ден.

Инаку, вашиот доктор ќе ве посветува колку течности треба да пиете.

### Што треба да пијам? (What should you drink?)

Пиенење течности не значи само вода. Повеќето од течностите може да се вбројат во потребното секојдневно количество на течности:

- вода  
чај, зелен чај, хербален чај, кафе  
млеко, кисело млеко, ајран, салеп
- сок на растворање, газирани пијалок  
сокови од овошје и зеленчук, 'суан меи танг' (сок од кисели сливи)  
супи

### Како може да пиете повеќе? (How can you drink more?)

- Пијте со секој оброк и со секоја ужина
  - Наполнете шише или бокал со вода и пијте ја во текот на денот (гледајте да ја испиете водата од бокалот или шишето пред да си легнете на вечер)

Ако ве загрижува тоа дека ќе треба да одите повеќепати во клозет преку ноќта, испијте го поголемиот дел од 1.5 литри течност порано во денот.

Пиенењето алкохол не се препорачува како дел од редовното пиенење течности, затоа што обично алкохолот го дехидрира организмот.