



Да ли пијете довољно течности? (Am I Drinking Enough?)

Да бисте сачували здравље, потребно је да уносите у организам и течности, исто колико је потребно да уносите храну. Вода помаже у регулисању телесне температуре и потпомаже варење. Како старите можда нећете осећати жеђ, али вашем организму је и даље потребна течност. Било би добро да стекнете навику да пијете воду често у току целог дана.

Ако не пијете довољно течности, осим што ћете осећати жеђ, могу да се јаве и:

- главобоље
- вртоглавица
- смањен апетит

Колико течности треба да пијете? (How much do you need to drink?)

Већина одраслих особа свакодневно треба да унесе у организам најмање 1,5 литру или 6-8 чаша течности.

У другим случајевима лекар треба да вас саветује колико течности треба да унесете у организам.

Шта треба да пијете? (What should you drink?)

Течности не значе само воду. Већина течности може да се урачуна у дневну количину течности:

- вода
- чај, зелени чај, биљни чајеви, кафа
- млеко, јогурт, ајран, сахлеп
- воћни сирупи, газирана пића
- воћни сокови и сокови од поврћа, суан меј танг (сок од киселих шљива)
- супе

Како можете да пијете више? (How can you drink more?)

- Попите нешто уз сваки оброк и међуоброк
 - Напуните флашу или бокал водом и пијте је у току целог дана (потрудите се да попијете пун бокал или флашу воде/течности пре одласка на спавање)

Ако вас забрињава да ћете морати чешће да устајете ноћу ради одласка у тоалет, поците већину 1,5 литре течности у првој половини дана.

Редовно конзумирање алкохола се не препоручује, јер алкохол доводи до дехидрације организма.