

Pijete li dovoljno vode? Uštipnite se i provjerite

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Utorak, 29 Lipanj 2021 11:24
Objavljeno: Utorak, 29 Lipanj 2021 11:24

Ljudi koji rade ili su na otvorenom u vrijeme vala vrućine imaju povećani rizik od dehidracije zbog čega je važno piti dosta tekućine. Ali koliko točno?

Jedan od načina da provjerite jeste li dehidrirani brzi je test stiskanja kože.

Uštipnite kožu na ruci. Koža s normalnim turgorom ili elastičnošću brzo će se vratiti u svoj uobičajeni položaj kada se oslobodi. Blaga dehidracija prouzročit će usporeno vraćanje kože u normalni položaj.

Drugim riječima, vrijeme je za tekućinu.

Međutim, postoje i bolji indikatori da je tijelu potrebna voda.

"Prije bih (dehidraciju) povezao s fizičkim simptomima kao što su bezvoljnost, glavobolja ili suha usta", kaže njemački dermatolog dr. Christoph Liebich.

Razlog je, objašnjava, taj što koža ne reagira odmah na nedostatak tekućine.

"Budući da sam dermatolog, mogu naravno vidjeti da koži nedostaje uobičajeni sjaj i vlažnost", kaže.

"Međutim, laiku je teško prosuditi", dodaje dermatolog.

U vrućim danima, savjetuje Liebich, treba piti više od predloženog minimuma od litre i pol vode dnevno.

"Teško da možete popiti previše", napominje.

Voda je također njegov omiljeni način hlađenja. Vodom iz slavine pređe preko dlanova i podlaktica.

"To je najugodniji način", kaže Liebich.

Ako ste vani tijekom sunčanih i vrućih dana, Liebich kaže da je najbolje biti u hladu od 11 do 16 sati. Izlaganje suncu prije i poslije pomoći će tijelu da proizvede dovoljnu količinu vitamina D i pojača razinu "hormona sreće", napominje. Krema za sunčanje pritom neće spriječiti proizvodnju vitamina D, ali će vam sačuvati zdravlje.

"Zaštita od sunca je ključna jer je alternativa rak kože", kazao je.

(Hina)

Pijete li dovoljno vode? Uštipnite se i provjerite

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Utorak, 29 Lipanj 2021 11:24

Objavljeno: Utorak, 29 Lipanj 2021 11:24

