

Padzeries!

Cilvēka organisms neuzkrāj ūdeni, tāpēc tas regulāri jādzer visas dienas garumā, turklāt - pirms slāpju vai citu dehidratācijas pazīmju parādīšanās.



Pazīmes, kuras liecina par dehidratāciju jeb atūdeņošanos:



Kā ikdienā uzņemt vairāk ūdens?

- Nem līdzi savu ūdens pudeli, dodoties ikdienas gaitās
- Uzliec atgādinājumus un padari padzeršanās reizes atzīmējamas (kalendārā, aplikācijā)
- Izvietoj padzeršanās traukus (glāzi, pudeli) vietās, kurās uzturies visbiežāk
- Izdzer glāzi ūdens katru reizi, kad plāno kaut ko apēst
- Padzeries pirms gulētiešanas un pēc pamošanās
- Maini ierasto ūdens garšu, pievienojot tam ogas, augļus, piparmētras lapas, gurķa šķēlītes
- Dzer nesaldinātas augļu vai zāļu tējas (kumelīšu, piparmētru) bez kofeīna
- Ēd sulīgus dārzeņus un augļus - gurķus, tomātus, arbūzu u.c.

Kad Tev jādzer vairāk?



Cik daudz ūdens dienā Tev jāuzņem?

2 - 2,5l jeb 30 - 35ml uz 1 kg ķermeņa svara¹

¹ Šķidruma daudzums, kas dienā jāuzņem ēdot un dzerot, kā arī lietojot ar ūdeni bagātus produktus (Veselīga uztura ieteikumi pieaugušajiem, VM, 2020)

