

# پیاده روی های طولانی از سلامت قلب محافظت می کنند



شرکت کنندگان موارد زیر را تجربه کردند:

۷۱٪ کاهش خطر ابتلاء به هر گونه مشکل سلامتی مرتبط با قلب.

۲۲٪ کاهش خطر نارسایی قلبی.

۹٪ کاهش خطر حمله قلبی.

۲۴٪ کاهش خطر سکته مغزی.

استاماتاکیس گفت: «این مطالعه یکی از اولین مطالعاتی است که رابطه بین تعداد قدم‌های روزانه و مشکلات عمده قلب و عروق خونی را نشان می‌دهد».

محققان دریافتند که میانگین شدت پیاده‌روی شرکت‌کنندگان تقریباً ۸۰ قدم در دقیقه در طول نیم ساعتی بود که هر روز با بیشترین سرعت پیاده‌روی می‌کردند. این سرعت با ۳۰٪ کاهش خطر نارسایی قلبی، حمله قلبی و سکته مغزی مرتبط بود.

محققان گفتند افرادی که سریع‌تر از این سرعت پیاده‌روی

یک مطالعه جدید می‌گوید اضافه کردن مسافت به پیاده‌روی روزانه و افزایش سرعت می‌تواند به کاهش خطر مشکلات قلبی مرتبط با فشار خون بالا کمک کند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلت دی نیوز، محققان گزارش دادند که در مقایسه با حداقل تعداد ۲۳۰۰ قدم، هر ۱۰۰۰ قدم اضافی با ۱۷ درصد کاهش خطر حمله قلبی، نارسایی قلبی و سکته مغزی مرتبط است.

«امانوئل استاماتاکیس»، محقق ارشد و مدیر مرکز تحقیقات مکنزی در دانشگاه سیدنی استرالیا، در یک بیانیه خبری گفت: «این یافته‌ها از این پیام پشتیبانی می‌کنند که هر میزان فعالیت بدنی مفید است، حتی کمتر از هدف روزانه توصیه شده ۱۰۰۰۰ قدم».

وی در ادامه افزود: «به طور خلاصه، ما دریافتیم که اگر با فشار خون بالا زندگی می‌کنید، هر چه بیشتر و با شدت بیشتری پیاده‌روی کنید، خطر ابتلاء به حوادث جدی قلبی عروقی در آینده برای شما کمتر می‌شود.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۳۲۰۰۰ شرکت‌کننده در بیوبانک بریتانیا، یک مطالعه سلامت بلندمدت از ساکنان بریتانیا، را تجزیه و تحلیل کردند. همه این افراد مبتلا به فشار خون بالا تشخیص داده شده بودند و موافقت کردند که به مدت هفت روز یک دستگاه میچ‌بند ببوشند تا میزان مسافت و سرعت پیاده‌روی آنها اندازه‌گیری شود.

داده‌های پیاده‌روی بین سال‌های ۲۰۱۳ تا ۲۰۱۵ جمع‌آوری شد و سپس محققان سلامت قلب شرکت‌کنندگان را تقریباً به مدت هشت سال تحت نظر داشتند. در این مدت، بیش از ۱۹۰۰ مورد مشکلات قلبی یا سکته مغزی رخ داد.

نتایج نشان داد که به ازای هر ۱۰۰۰ قدم اضافی در روز،

## آشنایی با خواص و مضرات جگر گوسفند

جگر گوسفند سرشار از ویتامین‌ها و مواد مغذی مورد نیاز بدن و یک خوراکی مفید برای درمان و پیشگیری از کم خونی است.

جگر گوسفندی یکی از غذاهای خوشمزه و مفید برای بدن است که سرشار از مواد مغذی است. البته نکته‌ای که باید هنگام مصرف جگر در نظر داشته باشید این است که مقدار کلسترول جگر بالاست بنابراین نمی‌توان به عنوان وعده غذایی ثابت از آن استفاده کرد از سویی دیگر باید همراه با جگر گوسفند پیاز و سبزی زیادی مصرف کنید تا فایبر لازم برای دفع کلسترول جگر از بدن را تامین کرده باشید.

از آنجا که بسیاری از مواد مغذی در جگر ذخیره می‌شود تا برای مصارف بعدی مورد استفاده قرار بگیرد می‌توان با مصرف جگر، حجم زیادی از مواد مغذی مورد نیاز بدن را تامین کرد.

**مواد مغذی موجود در جگر گوسفند**

جگر گوسفند سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف است و در مقایسه با سایر گوشت‌ها کالری کمتری دارد. اغلب افراد جگر را به عنوان غذایی کامل برای خونسازی می‌شناسند.

جگر گوسفند مانند سایر گوشت‌ها منبع سالم از پروتئین است، بیش از یک چهارم حجم جگر گوسفندی را پروتئین تشکیل داده است که اسیدآمینه‌های ضروری بدن را تامین می‌کند و به بهبود عضله سازی، بهبود متابولیسم کمک کرده و باعث می‌شود زودتر احساس سیری کنید و مانع از پرخوری‌های بعدی در طول روز می‌شود. مصرف به اندازه جگر می‌تواند نقش زیادی در بالا بردن توان جسمی و درمان کم خونی داشته باشد. از آنجا که جگر گوسفند مقدار زیادی ویتامین آ دارد به تقویت سیستم ایمنی بدن، تقویت بینایی و بهبود سلامت پوست کمک می‌کند.

**جگر گوسفند بپم ویتامین ب۱۲ است**

ویتامین ب ۱۲ موجود در ۱۰۰ گرم جگر گوسفند ۱۵ برابر ویتامین ب ۱۲ مورد نیاز بدن است. از آنجا که این ویتامین محلول در چربی است و مقدار اضافه آن در بدن ذخیره می‌شود، نباید در مصرف جگر گوسفند زیاده روی نمود.

ویتامین ب ۱۲ نقش اساسی در تشکیل گلبول‌های قرمز، متابولیسم سلولی، عملکرد اعصاب، تولید ADN، بهبود خلق خو و کاهش اختلالات خواب دارد و به درمان افسردگی کمک می‌کند.

مقدار کافی مصرف ب ۱۲ می‌تواند احتمال ابتلا به آلزایمر و مشکلات حافظه در افراد مسن را کاهش دهد. ویتامین ب ۱۲ به تراکم استخوان کمک کرده و مانع از پوکی استخوان می‌شود.

**جگر گوسفند سرشار از ویتامین آ**

هر ۱۰۰ گرم جگر گوسفند ۴ برابر مقدارمورد نیاز روزانه بدن، ویتامین آ دارد. این ویتامین محلول در چربی است بنابراین مقدار اضافه آن در بدن ذخیره شده و برای روزهای بعد مورد استفاده قرار می‌گیرد. ویتامین آ یکی از کاتالیزورهای مهم در فعالیت‌های بیوشیمیایی بدن است و به پیشگیری از پیری زودرس، تقویت سیستم ایمنی بدن، پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های عفونی، تقویت بینایی، جذب مواد مغذی، رشد استخوان‌ها و باروری کمک می‌کند.

### دستگاه فشارخون را در

#### سفر همراه داشته باشید



کارشناس دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده‌های سلامت محور سازمان غذا و دارو، بر ضرورت همراه داشتن دستگاه اندازه‌گیری فشارخون و داروهای بیماران مبتلا به پرفشاری خون در طول سفر تأکید کرد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ایفاندا، ندا کاظمی نیا گفت: بیماران باید برای پایش مداوم وضعیت سلامت خود، همواره دستگاه اندازه‌گیری فشارخون را در دسترس داشته باشند تا در صورت بروز علائم یا تغییرات غیرمترقبه بتوانند اقدامات لازم را انجام دهند. این متخصص دروسازی بالینی با اشاره به اهمیت مصرف صحیح داروها افزود: بیماران باید از مصرف داروهایی مانند آرام‌بخش‌ها، داروهای کدئین‌دار، آنتی‌هیستامین‌ها و داروهای خواب‌آور، به ویژه پیش از رانندگی یا فعالیت‌های نیازمند تمرکز، خودداری کنند؛ زیرا این داروها موجب کاهش سطح هوشیاری و افزایش خطر حوادث می‌شوند. وی تأکید کرد: بیماران دیابتی نیز باید علاوه بر داروهای مصرفی و انسولین، دستگاه سنجش قند خون را به همراه داشته باشند تا بتوانند مدیریت بهینه بیماری خود را در شرایط سفر فراهم کنند. کاظمی نیا گفت: همچنین توصیه می‌شود تمامی مسافران یک جعبه کمک‌های اولیه شامل داروهای ضروری، باند، گاز استریل، مسکن‌ها و سایر وسایل اولیه مورد نیاز را همراه داشته باشند تا در مواقع اضطراری امکان ارائه مراقبت‌های اولیه وجود داشته باشد.

**تذذیه بعد از ورزش؟**

### رازهای تغذیه‌ای که مربیان

#### به شما نمی‌گویند!

آنچه بعد از ورزش می‌خورید روی ریکاوری و عضله‌سازی تأثیر می‌گذارد. یاد بگیرید کدام غذاها به شما کمک می‌کنند و چرا زمان بندی برای خوردن نقش بزرگ‌تری از آنچه بسیاری از مردم فکر می‌کنند، ایفا می‌کند.

تازه یک تمرین شدید را تمام کرده‌اید، پر از انرژی هستید – یا شاید کاملاً خسته و از خود می‌رسید: آیا باید همین الان چیزی بخورم یا صبر کنم؟ پاسخ واضح است. در این مقاله که در ژورنال چاپ شده متوجه خواهید شد که چرا این موضوع بسیار مهم است، کدام غذاها ایده‌آل هستند و چگونه می‌توانید از بدنتان مراقبت کنید.

پس از یک تمرین شدید، بدن در حالت فرسودگی قرار می‌گیرد. ذخایر گلیکوژن عضلانی تخلیه شده، پروتئین‌ها تجزیه شده و مایعات و الکترولیت‌ها در اثر تعرق از بین رفته است. دوباره پر کردن و ترمیم این عناصر برای بازایی، تطبیق و به دست آوردن بیشترین میزان بهره از تمرین بسیار مهم است. تغذیه مناسب بعد از ورزش می‌تواند تفاوت بزرگی در سرعت احیای بدن ایجاد کند. ۳۰ تا ۶۰ دقیقه اول بعد از ورزش بسیار مهم است. در طول این مرحله که به اصطلاح آنابولیک نامیده می‌شود، بدن پذیرای مواد مغذی است. هر چه سریع‌تر آن را تأمین کنید، بهتر می‌تواند بازسازی و عضله‌سازی کند.

مطالعه‌ای در مجله انجمن بین‌المللی تغذیه ورزشی نشان داد که مصرف کربوهیدرات در عرض ۳۰ دقیقه پس از ورزش می‌تواند به بازگرداندن سطح گلیکوژن عضلانی و حمایت از ریکاوری بدن کمک کند. بنابراین این ادعا که اگر بعد از تمرین غذا نخورید، چربی بیشتری از دست می‌دهید، صحت ندارد. عکس این قضیه صادق است: بدن شما برای سوزاندن چربی به انرژی نیاز دارد. بدون مواد مغذی، متابولیسم شما کند می‌شود.

**بعد از تمرین چه چیزی باید بخورید؟**

یک وعده غذایی مناسب بعد از تمرین شامل ترکیبی متعادل از کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها است که به بدن شما کمک می‌کند تا ذخایر گلیکوژن را دوباره پر کند، از ریکاوری عضلات پشتیبانی کند و رشد عضلات را تقویت کند. کربوهیدرات‌ها انرژی لازم را تامین می‌کنند، در حالی که پروتئین‌ها اسیدهای آمینه ضروری را که برای ترمیم و رشد فیبرهای عضلانی بسیار مهم هستند، فراهم می‌کنند. از منابع آسان هضم مانند میوه، آب میوه، برنج یا سیب‌زمینی استفاده کنید.

البته اگر هدف از ورزش شما کاهش وزن و چربی بدن باشد، ممکن است توصیه‌های متفاوتی را از متخصص تغذیه خود دریافت کنید.

برخی منابع خوب عبارتند از:

گوشت بدون چربی مانند مرغ یا بوقلمون. ماهی‌هایی مانند ماهی سالمون یا تن که علاوه بر پروتئین بالا، سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که اثرات ضد التهابی دارند و ریکاوری عضلات را تقویت می‌کنند. تخم‌مرغ یکی از بهترین منابع طبیعی پروتئین بوده که حاوی تمام اسیدهای آمینه ضروری مورد نیاز بدن برای عضله‌سازی است.

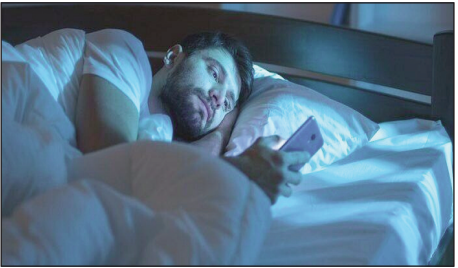
**پنیر یا ماست کم چرب**

پروتئین‌های گیاهی مانند عدس، نخود و توفو جایگزین‌های مناسبی برای گیاهخواران و وگان‌ها هستند. آنها نه تنها پروتئین، بلکه فیبر و کربوهیدرات‌های پیچیده را نیز فراهم می‌کنند.

منبع: اسپنا

نورخوستان آنلاین
www.NoorDaily.ir
روابط عمومی:
NoorDaily@yahoo.com

### شب‌بیدارها مراقب دیابت باشند



یک فوق تخصص غدد و متابولیسم به تشریح توضیحاتی پیرامون بیماری دیابت پرداخت و اضافه‌وزن، کم‌تحرکی، سابقه خانوادگی، افزایش سن و شب‌بیداری را از جمله عوامل خطر این بیماری خاموش اما کشنده دانست. به گزارش مهر به نقل از وبدا، مرضیه هادوی فوق تخصص غدد و متابولیسم، عضو هیأت علمی و استادیار دانشگاه علوم پزشکی ایلام با تشریح علائم و نشانه‌های تشخیص دیابت اظهار داشت: علائم بالینی، مقادیر آزمایشگاهی و تست‌های screening یا غربالگری از جمله راه‌های تشخیص دیابت هستند. در خصوص تست‌های آزمایشگاهی اگر میزان قند خون ناشتا بیشتر و مساوی ۱۲۶ و هموگلوبین c۱a بیشتر و مساوی ۵٫۶ باشد تشخیص دیابت مطرح می‌گردد. همچنین اگر میزان قند خون دو هفته پس از مصرف ۷۵ گرم گلوکز خوراکی بیش از ۲۰۰ باشد باز هم تشخیص ما دیابت خواهد بود.

هادوی با ذکر توضیحات بیشتری در مورد تست‌های آزمایشگاهی تصریح کرد: اگر شخص بیمار، شرایط مذکور را داشته باشد می‌بایست دوباره آزمایش را تکرار کند. البته اگر مریضی با دو تست همزمان مختل مانند fbs و c۱Hba مراجعه کند تشخیص دیابت مسجل خواهد شد و در این صورت تکرار تست ضروری نخواهد بود. یک مورد دیگر هم که دلالت بر دیابت دارد این است که افزون بر قند بیشتر و مساوی ۲۰۰ بیمار علامت‌دار باشد؛ مانند بیماری‌ای که با یک حالت حاد به اورژانس مراجعه نمایند؛ در این صورت هم نیازی به تکرار تست نیست. وی در خصوص سقائید تشخیصی پیش دیابت هم عنوان کرد: پیش‌دیابت به حالتی میان شرایط نرمال و دیابتی گفته می‌شود که قند خون ناشتا بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ و c۱Hba بین ۵٫۷ تا ۶٫۴ باشد.

**پرنوشی، پر ادرازی و حوادث قلبی و عروقی از علائم و عوارض شایع دیابت هستند**

این فوق تخصص غدد و متابولیسم با اشاره به عوارض دیابت تصریح کرد: اگر در فرد دیابتیک قند خون بالا باشد مریض دچار عوارضی چون پرنوشی، پر انرژی و مختل شدن کیفیت زندگی خواهد شد. به طور کلی عوارض دیابت به دو دسته میکروواسکولار (درگیری عروق ریز) و ماکروواسکولار (درگیری عروق بزرگ) تقسیم شده که در دسته اول ارگان‌هایی مانند چشم، کلیه‌ها و عصب محیطی تحت تأثیر قرار می‌گیرند و در دسته دوم هم فرد دچار سکته‌های قلبی، مغزی و آترواسکلروز خواهد شد.

هادوی با توجه به وجود عوارض گسترده دیابت یادآور شد: در گذشته اهداف درمان دیابت اغلب بر کنترل قند خون بیمار متمرکز بود اما طی سال‌های اخیر رویکرد به تغییر نگرش یافته که علاوه بر کنترل قند خون، بقای بیمار هم افزایش یابد؛ یعنی داروهایی تجویز می‌شوند که در کنار کنترل قند خون، از مرگ و میر ناشی از حوادث قلبی عروقی هم پیشگیری کنند.

**آگاهی، پیشگیری و اقدام به موقع، سه اصل طلایی برای کنترل دیابت**

وی اخذ شرح حال کامل و جامع از وضعیت بیمار دیابتیک در اولین ویزیت را ضروری دانست و خاطرنشان کرد: اولین ویزیت این بیماران معمولاً زمان بیشتری را به خود اختصاص می‌دهد و طی آن مواردی چون رعایت سبک زندگی سالم و بایدها و نبایدها آموزش داده می‌شود. استادیار و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایلام پیرامون پیشگیری و اقدام به موقع در بیماری دیابت توصیه کرد: آگاهی، پیشگیری و اقدام به موقع، سه اصل کلیدی در کنترل این بیماری هستند. شخصی که دارای ریسک‌فاکتورها یا عوامل دخیل در دیابت مانند سابقه خانوادگی باشد باید نسبت به بروز این بیماری حساسیت بیشتری را از خود نشان دهد و سبک زندگی، تغذیه، فعالیت، تحرک و استرس‌هایش را کنترل کند. وی افزود: توصیه ما این است که این افراد حداقل سالی یک‌بار قند خون خود را چک نمایند تا اگر مشکلی وجود داشت بلافاصله اقدامات پیشگیری و درمانی را انجام دهند.

**شب‌بیدارها مراقب دیابت باشند**

به گفته این پزشک متخصص، علاوه بر عواملی نظیر اضافه‌وزن، کم‌تحرکی، فشار خون و کلسترول بالا، سابقه خانوادگی دیابت و افزایش سن، بیدار ماندن در طول شب و به اصطلاح شب‌بیداری هم یکی از ریسک‌فاکتورهای مهم ابتلاء به دیابت است که می‌تواند جنبه‌های مختلف سلامت فرد را تهدید کند.

از دلایلی که این موضوع را توجیه می‌کند می‌توان به پرخوری در طول شب و نیز تحت تأثیر قرار گرفتن بسیاری از هورمون‌های تنظیم‌کننده دارای سیکل شبانه و روزانه اشاره کرد.

**ضرورت وجود گلوکومتر در منزل بیماران دیابتیک**

مرضیه هادوی وجود گلوکومتر در منزل افراد دیابتی را برای کنترل دقیق‌تر و جلوگیری از گمراهی آنان در تشخیص افزایش قند خون ضروری دانست؛ چرا که برخی بیماران در صورت نبود گلوکومتر و صرفاً با استناد به علائم بالینی خود از افزایش میزان قندناشی غافل می‌شوند.

**اصلاح سبک زندگی؛ پایه و اساس درمان دیابت**

رئیس دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایلام در ادامه گفتگوی خود با ویدا ضمن اشاره به درمان دیابت گفت: درمان این بیماری باید کنترل‌شده و با برنامه‌ریزی صورت بگیرد.

اغلب موارد دیابت، از نوع دو هستند که در این صورت اگر بیمار در همان آغاز و با جدیت به اصلاح سبک زندگی خود بپردازد، امید به بهبودی افزایش می‌یابد. پایه و اساس درمان دیابت، اصلاح life style یا سبک زندگی است. رعایت تغذیه سالم، داشتن فعالیت و تحرک، کنترل استرس و فشارهای روانی و نیز مصرف منظم داروها منجر به کنترل دیابت خواهد شد.

هادوی افزود: در مورد فعالیت بدنی و دلشتن تحرک، پیاده‌روی به مدت حداقل ۳۰ دقیقه روز روز توصیه می‌شود.

وی با اشاره به اهمیت رعایت اصول تغذیه در درمان دیابت، توضیح داد: بیماران دیابتی بایستی مصرف قندهای ساده مانند شکلات و شیرینی را حذف نمایند. در مورد مصرف میوه‌های شیرین هم لازم است بداییم مریض مجاز به مصرف سه واحد میوه در قالب سه میان وعده در طول روز می‌باشد. یک سیب متوسط، یک نارنگی یا یک خوخه کوچک لگور معادل یک واحد میوه محسوب می‌شود.هادوی تأکید کرد: بیماران دیابتی توجه داشته باشند که در طول روز سه وعده غذایی اصلی سبک و سه میان‌وعده سالم داشته باشند تا رژیم غذایی آنان به تعادل برسد.



ولی با این حال ترکیب مواد مغذی دیگر در کنار آهن، جگر را تبدیل به یکی از مواد خوراکی بسیار خون ساز می‌کند. تأمین آهن مورد نیاز بدن برای تولید هموگلوبین خون و اکسیژن رسانی مناسب به بافت‌ها و اندام‌ها ضروری است.

**مصرف جگر در بارداری**

جگر در صورتی که به صورت متعادل و ماهی ۱ – ۲ بار مصرف شود، می‌تواند باعث تقویت سیستم ایمنی مادر، پیشگیری از کم خونی فقر آهن و رشد بهتر جنین شود.

کمبود ویتامین ب ۱۲ در دوران بارداری می‌تواند منجر به زایمان زودرس، کم وزنی نوزاد یا حتی نقایض مادرزادی شود.

مصرف یک وعده جگر می‌تواند تا مدت‌ها ویتامین ب ۱۲ مورد نیاز مادر و جنین را تامین کند.

زنان باردار باید وقت داشته باشند که جگر را از منبع مطمئن تهیه کرده و به صورت کاملاً پخته شده مصرف کنند و از مصرف جگر خام یا نیم پز اجتناب کنند.

**عوارض و مضرات مصرف جگر**

جگر باید تازه مصرف شود. ماندگاری جگر در یخچال حداکثر ۲ روز است و نباید آن را داخل فریزر نگهداری کنید.

مصرف جگر برای افرادی که چربی خون بالا دارند، ممنوع است. از آنجا که مقدار کلسترول موجود در جگر بالا است، زیاده روی در مصرف جگر گوسفند می‌تواند منجر به افزایش کلسترول شده و خطر سکته قلبی را افزایش دهد.

از سویی دیگر به دلیل غلظت بالای برخی از ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در جگر، زیاده‌روی در مصرف آن در زمان بارداری می‌تواند منجر به ناهنجاری‌های زنتیکی شود.

مصرف جگر نیم پز می‌تواند باعث ورود انگل‌ها به سیستم بدنی شوند، بنابراین همیشه باید از جگر کاملاً پخته شده استفاده کنید.

**عوامل خطر ساز جگر**

برای این که از سلامت جگر مطمئن باشید باید از نظر ظاهری جگر را بررسی کنید.

رنگ جگر باید کاملاً یکدست و بدون رنگ سیاه باشد. هنگامی که جگر را برش می‌دهید ممکن است لخته‌های خون به دلم افتاده در دافت جگر را با عوامل بیماری زا اشتباه بگیرید بنابراین لخته خون را بین دو انگشت بجالید اگر از هم باز نشد نشان دهنده عوامل بیماری زا و کیست انگلی غیر قابل مصرف بودن جگر است. وجود دله‌های سفید روی جگر نشان دهنده غیر قابل مصرف بودن جگر است.

این مطالعه که توسط متخصصان دانشگاه جان مورز لیورپول (LJMU) انجام شد، شامل ۱۶ نفر بود که کمتر از ۵.۱ لیتر آب در روز می‌نوشیدند، به همراه ۱۶ نفر که مرتباً دستورالعمل‌های توصیه شده مصرف مایعات روزانه را رعایت می‌کردند.

محققان از دستورالعمل‌های سازمان ایمنی مواد غذایی اروپا (EFSA) استفاده کردند که توصیه می‌کند مردان روزانه ۵.۲ لیتر آب بنوشند، در حالی که زنان باید ۲ لیتر بنوشند.

در انگلیس، دستورالعمل‌های Eatwell نشان می‌دهد که بزرگسالان باید روزانه بین ۶ تا ۸ لیوان مایعات با تقریباً ۵.۱ تا ۲ لیتر بنوشند. با این حال، افراد ممکن است در هوای گرم، اگر بسیار فعال هستند، اگر در حال بهبودی از یک بیماری هستند، یا اگر باردار یا شیرده هستند، نیاز به نوشیدن بیشتر داشته باشند.



می‌کنند، حتی اگر نسبت به افرادی که بیشتر می‌نوشند، احساس تشنگی بیشتری نکنند.

آنها توصیه کرده‌اند که نگه داشتن یک بطری آب در نزدیکی خود در مواقع استرس می‌تواند برای سلامت درازمدت مفید باشد و از سطح استرس بکاهد.