



Manakah yang Lebih Baik untuk Meremajakan Tubuh: Air atau Elektrolit?

Description

Cara Menjaga Tubuh Tetap Terhidrasi di Musim Panas Pertimbangan Memilih Minuman

Memilih minuman yang tepat untuk tetap terhidrasi adalah hal yang penting, menurut Matthew Levy, seorang profesor di bidang kedokteran gawat darurat di Johns Hopkins University. Ketika keringat keluar, Anda tidak hanya kehilangan air tetapi juga kehilangan elektrolit, mineral penting yang dikenal sebagai garam yang kritis untuk banyak fungsi tubuh. Karena itu, minum cairan yang cukup penting untuk menjaga tubuh bekerja dengan baik sehari-hari, terutama saat suhu udara telah meningkat.

Pentingnya Mengonsumsi Cairan yang Tepat

Untuk sebagian besar orang, minum air jika dikombinasikan dengan makanan seimbang sudah cukup untuk menjaga tubuh tetap terhidrasi, menurut Grant Lipman, seorang dokter di bidang kedokteran gawat darurat. Namun, jika Anda berencana untuk berada di luar ruangan dalam waktu yang lama saat suhu udara tinggi, Lipman menyarankan untuk memulai hari dengan cukup terhidrasi. Maka dari itu, mulailah dengan beberapa gelas air sebelum beraktivitas di luar ruangan.

Pentingnya Elektrolit saat Beraktivitas

Ketika Anda akan melakukan aktivitas fisik atau olahraga di luar ruangan dalam waktu yang lama, mempertimbangkan untuk menambahkan minuman elektrolit adalah hal yang penting. Air saja tidak cukup untuk menggantikan elektrolit yang hilang melalui keringat. Minum terlalu banyak air dapat membuat tingkat elektrolit dalam tubuh menjadi terlalu rendah, yang dapat menyebabkan kondisi yang berbahaya. Konsultasikan dengan dokter atau ahli kesehatan jika Anda memiliki kondisi medis yang kompleks atau mengonsumsi obat-obatan yang mempengaruhi cara tubuh Anda memproses cairan dan elektrolit.

Sarannya Ahli Kesehatan

Bahkan jika Anda minum air atau minuman olahraga, jangan berlebihan. Dr. Lipman menyarankan untuk minum hanya ketika Anda merasa haus. Jika Anda merasa terlalu banyak minum, pastikan untuk menyediakan camilan asin seperti keripik atau pretzel, untuk menambah garam ke tubuh dan mencegah akibat kelebihan cairan. Dalam hal ini, minuman elektrolit sudah cukup dianjurkan untuk kebanyakan orang. Jika Anda masih merasa haus, minumlah air.

Tips Penting untuk Tetap Terhidrasi

- Minumlah air dalam interval 15-20 menit ketika bekerja di luar ruangan pada suhu panas
- Perhatikan jumlah gula dan kafein dalam minuman elektrolit
- Jangan minum terlalu banyak minuman elektrolit
- Oleskan camilan asin jika merasa terlalu banyak minum

Ringkasan

Pentingnya tetap terhidrasi saat cuaca panas. Apa yang lebih baik, air atau minuman elektrolit? Bagaimana cara tetap terhidrasi dengan baik? Baca artikelnnya dan bagikan pendapat Anda! Apakah Anda lebih memilih minum air biasa atau minuman elektrolit saat cuaca panas? Berikan komentar Anda di bawah!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)