

GIỮ CƠ THỂ KHỎI MẤT NƯỚC TRONG MÙA HÈ

Ăn dưa hấu, cam, đào, dứa sẽ giúp giải nhiệt cơ thể mùa nắng nóng. Các loại trái cây này cũng giàu vitamin C, giúp giữ nước cho cơ thể.

>>> 5 loại quả rẻ tiền nhưng cực tốt cho những ngày nóng

Mất nước là vấn đề thường gặp trong mùa hè khiến cơ thể bạn trở nên rệu rã. Do đó bạn cần lưu ý chế độ ăn uống, sinh hoạt sao cho cơ thể luôn đủ nước, quan trọng là nạp nhiều chất lỏng hơn để duy trì nhiệt độ bình thường của cơ thể. Dưới đây là một số cách bổ sung lượng nước cần thiết cho cơ thể.

1. Ăn nhiều trái cây

Ăn các loại trái cây mùa hè như dưa hấu, cam, đào, dứa sẽ giúp cơ thể giảm nóng. Các loại hoa quả này cũng giàu vitamin C, giúp cơ thể giữ nước. Hãy dùng ít nhất một khẩu phần trái cây trong ngày hoặc một ly nước ép trái cây sẽ rất tốt cho cơ thể trong mùa hè oi bức này.

Ảnh: Magforwomen

2. Đồ uống giải nhiệt từ tự nhiên

Các loại đồ uống mùa hè như nước dừa, nước chanh có thể giúp cơ thể giảm nóng. Những loại đồ uống này có ít carb và nhiều muối, ngăn ngừa sự mất nước. Một ly chanh có thể giúp cân bằng quá trình tiết mồ hôi của cơ thể trong mùa hè nóng.

3. Tránh uống cà phê và trà

Nếu nghiện trà hay cà phê, bạn nên hạn chế uống chúng vào mùa hè. Đồ uống chứa caffeine và carbon sẽ làm cơ thể nóng hơn, từ đó làm mất nước. Thay vào đó, hãy uống trà đá để cân bằng nhiệt trong cơ thể nếu cần thiết.

4. Uống nước thường xuyên hơn

Uống nước đều đặn 8-10 ly trong một ngày là đủ cho cơ thể người trưởng thành. Đặc biệt, vào mùa hè, nên uống ít nhất 12-15 ly để giữ nước cho cơ thể. Hãy uống từng ngụm và thường xuyên trong cả ngày. Hãy mang theo một chai nước bên người khi đến bất kỳ nơi nào, đó là cách đơn giản nhất giúp cơ thể đủ nước cả ngày.

Ảnh: q8rashaqa.com

5. Uống mocktail

Thử một ly mocktail để giúp cơ thể giữ nước. Chẳng hạn pha trộn nước ép trái cây với ly kem tươi mát sáng khoái sẽ tạo nên một ly mocktail thơm ngon, mát lạnh và giúp cơ thể giữ nước.

6. Sinh tố

Sinh tố mùa hè có thể giúp cơ thể bạn giữ nước rất tốt. Ăn sinh tố vào mùa hè kết hợp với các loại trái cây thơm ngon, chẳng hạn xay một ly sinh tố xoài pha với sữa chua và một ít mật ong. Đây là loại thức uống giải nhiệt lý tưởng khi hè đến.

7. Thêm salad vào khẩu phần ăn

Salad giúp cơ thể mát hơn và ngăn ngừa mất nước. Một đĩa salad sống (có thể cho vào tủ lạnh cho hơi lạnh) sẽ giúp cơ thể duy trì nhiệt độ ở mức ổn định. Trộn các loại rau như xà lách, rau diếp, dưa chuột sẽ là một "cơn mưa mát lạnh" giải nhiệt cho cơ thể bạn vào mùa hè oi bức này.

8. Uống nước điện giải

Nước điện giải giúp giảm nhiệt và ngăn ngừa mất nước cho cơ thể. Nếu bạn tập thể dục thường xuyên, hãy mang theo một chai nước này bên người. Uống nước và tập thể dục cũng là cách giảm nhiệt cho cơ thể hiệu quả.

9. Ăn nhiều rau xanh

Hãy thêm nhiều rau xanh vào chế độ ăn hàng ngày của bạn nhé. Rau xanh chứa một lượng nước lý tưởng giúp cơ thể bạn giữ nước một cách tự nhiên. Cải xanh, bắp cải và rau bina là những loại rau lý tưởng để giải nhiệt cơ thể.