



# Serinlemek için ılık su için

Sıcak havalarda serinlemek için soğuk hatta buzlu su içmek terlemeyi daha da artırıyor. Sağlık uzmanları sıcaktan korunmak için ılık su önerirken soğuk su ısısının da 14 dereceyi geçmemesi tavsiyesinde bulunuyor

**S**ıcaklarda nasıl sıvı tüketmeniz gerektiğini biliyor musunuz? İstanbul Tıp Fakültesi Hidroklimatoloji Bilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Zeki Karagülle bunun yollarını anlattı:

■ **ILIK SU İÇİN:** Midenin ısı 38 derecedir. Sıcaklarda serinlemek için buzlu su içildiğinde onu ısıtmak için midenin ısı yüküselir ve bu bir süre sonra size terleme sıcak basması olarak geri döner. En doğrusu ılık su içmektir. Ilık su ile serinleyemiyorum diyenler, suyun sıcaklığını 14 derecede tutabilirler. Önerimiz 24 hatta 28 derece suyu içmek için bünyeyi alıştırmaktır. Sıcak bölge insanları bu ritme alışık ve hiçbir zaman soğuk su içmezler.

■ **GÜNDE 20 BARDAK SU:** Biz normalde herkese 2.5 litre su öneriyoruz yaklaşık 10 bardak ama sıcaklarda hele fiziksel aktivite yapılan işlerde bunun 4.5 litreye çıkması gerekir ki bu da ortalama 20 bardaktır. Bunu içmek için susamayı beklemeyin. Özellikle yaşlandığınızda çok daha az susarsınız bu nedenle elinizden su şişesini eksik etmeyin.

■ **MINERALLI SU İÇİN.** Mineralli su son dere-

ce faydalıdır. Sodadan bahsetmiyoruz ama maden sularının etkisinden özellikle sıcaklarda yararlanmak gerekir. Günde içilmesi gereken 4.5 litre suyun en azından bir litresi mutlaka mineralli su olsun ki sıcaklar nedeniyle vücuttan eksilen mineraller yerine konulabilir. Maden sularını tek başına içmeyi sevmeyenler meyve suları ya da ayrılarla karıştırabilirler.

■ **KAHVEYİ SU İLE İÇİN:** Sıcaklarda içilmesi önerilmeyen içecekler arasında kahve ve alkol vardır. Çayı tavsiye ediyoruz ancak içinde kafein bulunduğu için kahve tüketiminin azalmasını öneriyoruz. Günde en fazla iki fincan kahve için onu da su ile içmenizi öneririm.

■ **ÜÇ RENK MEYVE YIYIN:** Yaz sıcaklarında artan su ihtiyacınızı meyve yiyerek de karşılayabilirsiniz. Ama meyvelerin içindeki şeker miktarını ayarlamak için dikkatli olunması gerekir. Günde üç değişik renk meyve yenilmesini tavsiye ediyorum. Karpuz, kavun özellikle önerdiğimiz meyvelerdir.

■ **ILIK SU İLE DUŞ ALIN:** Gün içinde sıcaklardan çok bunaldıysanız ve acil serinlemek istiyorsanız ilk gördüğünüz soğuk suya sarılmak yerine vücudun uç bölgelerine su dökün. Burada da suyun ılık olmasına dikkat edin. Sıcaklarda soğuk su ile banyo yapmayı zaten tavsiye etmiyoruz. **SAĞLIK SERVİSİ**