

ఎండకాలలో పెరిగిన ఉష్ణోగ్రతలను తట్టుకునేందుకు శరీరం మనం తాగిన నీటిని చెమట రూపంలో బయటికి పంపిస్తుంది. కాబట్టి ఎప్పటికప్పుడు నీళ్లు తాగుతూ ఉండాలి. వరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ఇలా చేయకుంటే డిహైడ్రేషన్ సమస్య తలెత్తుతుంది. ఇది ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలకు అంటుకడుతుంది. మగత, తలతిప్పడం, తలనొప్పి, ఒత్తిపోలి మెదడు ఆలోచించి నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులూ తలెత్తుతాయి. డిహైడ్రేషన్ సమస్య ఏకాంచెం ఉన్నా కూడా మెదడు పనితీరు మీద ప్రభావం చూపుతుందని పరిశోధనల్లో తేలింది. మరి మండే ఎండల్లో శరీరానికి శక్తినిచ్చే ద్రవపదార్థం ఏదైనా ఉండా... అంటే సమాధానం కొబ్బరినీళ్లు. ఇవి శరీరం నుంచి చెమటరూపంలో ఆవిరైన ఎలక్ట్రోలైట్లను తిరిగి తెస్తాయి. అలా శారీరకంగా, మానసికంగా సత్వర ఉపశమనాన్ని ఇస్తాయి.

ఎండకాలం నారికేళం



కనీసం రెండున్నర లీటర్లు

మనది ఉష్ణమండలం దేశం. డిహైడ్రేషన్ కారణంగా వేసవిలో పనిలో ఉత్పాదకత తగ్గే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి, ఈ కాలంలో పురుషులైతే రోజుకు మూడు లీటర్లు, స్త్రీలైతే సుమారు రెండున్నర లీటర్ల (2,200 ఎంఎల్) నీళ్లు తాగాలి.

సంప్రదాయమే మేలు

ఎండలో హైడ్రేటింగ్ గా ఉండటానికి శరీరంలో తగినంత నీరు ఉండేలా చూసుకోవాలి. దీనికోసం అస్సీ, కొబ్బరి నీళ్లు, పండ్లరసాలు లాంటి సంప్రదాయ భారతీయ పానీయాలను ఎంచుకోవాలి. వీటితో రుచి మాత్రమే కాకుండా శరీరంలో తగినన్ని నీళ్లు కూడా సమకూరుతాయి.

సహజం శక్తిదాయకం

సంప్రదాయ పానీయాల్లో కొబ్బరి నీళ్లు సహజసిద్ధంగా దొరికే పానీయం. వీటిలో శరీరానికి అత్యవసరమైన పొటాషియం, సోడియం లాంటి మినరల్స్ ఉంటాయి. ఇవి ఎండ ధాటికి శరీరం నుంచి ఆవిరైపోయే ఎలక్ట్రోలైట్లను తిరిగి అందిస్తాయి. అలా సత్వరమే శక్తిని ప్రసాదిస్తాయి. కొబ్బరినీళ్లు... శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుతాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గిస్తాయి. చర్మానికి, జుట్టుకు మేలుచేస్తాయి. వైగా చక్కెరలు ఎక్కువగా ఉండే శీతల పానీయాలకు సహజ సిద్ధమైన ప్రత్యామ్నాయం కూడా.

ఎవరైనా ఎప్పుడైనా

కొబ్బరినీళ్లను రోజులో ఏ సమయంలో నైనా తాగొచ్చు. అయితే పొద్దున లేదంటే బయటికి వెళ్తున్నప్పుడు తాగడం మంచిది. పిల్లలు సహా అన్ని వయసుల వారూ ఎంచక్కా తీసుకోవచ్చు. కాకపోతే పొటాషియం స్థాయిలు, మూత్రపిండాల సమస్యలు ఉన్నవాళ్లు మాత్రం కొబ్బరినీళ్లు అతిగా తాగకూడదు. ఇకపోతే అన్నివేళలా కొబ్బరిబొండాలు అందుబాటులో లేకపోవచ్చు. ఇలాంటప్పుడు మార్కెట్లో డబ్బాల్లో కూడా కొబ్బరినీళ్లు దొరుకుతున్నాయి. యాడెడ్ షుగర్, కృత్రిమ ఫ్లేవర్లు కలపనివైతే వీటిని నిరభయంతరంగా తాగొచ్చు.

శరీరం, మెదడు సరిగ్గా పనిచేయాలంటే తగినంత హైడ్రేషన్ అవసరం. ఎండకాలంలో అయితే ఇంకా ఇంకా అవసరం. సమతుల్యహారంతోపాటు కొబ్బరినీళ్లను తీసుకోవడం వల్ల మండే ఎండల్లో కూడా రోజంతా శరీరాన్ని హైడ్రేటింగ్ గా ఉంచుకోవచ్చు. వేసవి తాపాన్ని జయించవచ్చు.