

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Podczas upałów należy pić więcej płynów



Podczas upałów trzeba pić więcej płynów, żeby uniknąć przegrzania i odwodnienia organizmu. Dotyczy to szczególnie osób uprawiających sport - ostrzega

„HealthDay News” powołując się na American Council on Exercise.

Dr Cedric Bryant w informacji prasowej zaleca, żeby 30 minut przed wysiłkiem wypić taką ilość płynów aż osiągnie się uczucie pełności w żołądku. W trakcie ćwiczeń warto co 20 minut wypić około 200 ml płynów, a po jego zakończeniu należy całkowicie ugasić pragnienie. Jeśli wysiłek nie przekracza jednej godziny, wystarczy, że będziemy popijać wodę. Dłuższe uprawianie sportów wymaga już sięgnięcia po specjalne napoje przeznaczone dla sportów.

American Council on Exercise zaleca też, żeby stopniowo adoptować organizm do wysokich temperatur zanim zacznie się intensywnie uprawiać sport. Powinno to trwać od 10 do 14 dni, wtedy ryzyko przegrzania będzie znacznie mniejsze. Zaadoptowany organizm szybciej się poci i wytwarza więcej potu, ale jednocześnie wydała mniej elektrolitów, co zmniejsza ryzyko zaburzenia pracy serca. Przystosowanie się do upałów powoduje, że nieco spada temperatura ciała, wolniejsze jest tempo bicia serca i zmniejsza się ryzyko odwodnienia organizmu.

Dr Bryant przekonuje również, że podczas upałów i aklimatyzacji nie należy nosić ubrań nieprzepuszczających wody. Zmniejszają one pocenie się skóry, ale zwiększają ryzyko przegrzania organizmu.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/13763.html>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą

[mężczyzn](#)

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

[Świąteczna apteczka](#)

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

[Radioaktywny pluton się nie ukryje](#)

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

[Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

[Polacy są umiarkowanie prospołeczni](#)

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

[Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego](#)

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty](#)

[Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy