

[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 wydala 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>



27-03-2025

Jak otworzyć laboratorium?

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs

Expo

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki

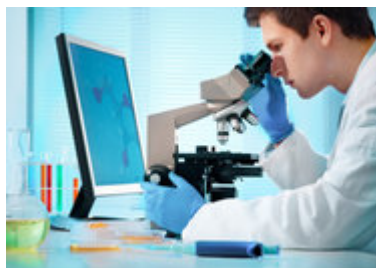
Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

Błonica - choroba groźna także dla dorosłych

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

[87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

[Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych](#)

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

[Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy](#)

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

Informacje dnia: [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#) [Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców;](#) [w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych](#) [87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na](#)

[targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

Partnerzy