

[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>



24-09-2024

Migrena to choroba - można ją leczyć

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na

[teżec](#)

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

[I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#)

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

[Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#)

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

[Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#)

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

[Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją](#)

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

[SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa](#)

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

[Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku](#)

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na](#) [tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja](#) [maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa](#) [popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi.](#)

[uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy