



Teško vam je ujutro ustati iz kreveta? Osjećate li se umornima i ne možete odrediti zašto, a čini vam se da ste spavali dovoljan broj sati? Razlozi neispavanosti mogu biti raznoliki, od manjka vode u organizmu, preskakivanje obroka, korištenje elektronskih uređaja, masna hrana, konzumacija alkohola. Donosimo nekoliko savjeta za kvalitetan san.

1. Ne pijete dovoljno vode

Čak i blaga dehidracija može dovesti do značajnog pada razine energije, raspoloženja i kognitivnih sposobnosti, pokazalo je istraživanje Sveučilišta Connecticut iz SAD-a. Proučavali su kako dehidracija utječe na ljude koji su 40 minuta hodali na pokretnoj traci i na one koji su samo sjedili, rezultat je bio jednak. To je pokazalo da bi ljudi trebali ostati dovoljno hidrirani bez obzira da li sjede ili su aktivni. "

Čak i blaga dehidracija, koja se može pojaviti tijekom naših običnih dnevnih aktivnosti, može utjecati negativno na to kako se osjećamo. To je posebno izraženo kod žena koje su, čini se,

osjetljivije na niske razine dehidracije od muškaraca" objasnio je Harris Lieberman, koautor studije i istraživački psiholog sa Zavoda za vojnu prehranu, prenosi Conscious Reminder.

Koliko vode na dan bi trebali popiti?

Stručnjaci preporučuju od **6 do 8 čaša** vode na dan tijekom cijele godine, ali nedavna proučavanja pokazala su da bi ta količina vode trebala biti veća, 10 čaša za žene i 12 čaša za muškarce - napominju u Nastavnom zavodu za javno zdravstvo Dr. Andrija Štampar. Objasnili su i kako možete prepoznati da unosite premalo tekućine u organizam. Teško je pretpostaviti pijete li dovoljno tekućine, samo zato što niste žedni. Kako starimo, naše osjetilo žeđi nestaje i tako ne shvaćamo kad je našem tijelu potrebno više tekućine.

Znakovi i simptomi dehidracije

Znakovi i simptomi na koje trebamo pripaziti su: glavobolja, suha koža, suha usta i jezik s gustom slinom, umor ili slabost, **grčevi** u rukama i nogama, smanjeno znojenje, **povećana tjelesna temperatura**

, ubrzani otkucaji srca, nedostatak koncentracije, mučnina,

povraćanje

. Kažu kako postoji jednostavna test procjene boje urina: Provjerite boju svoje mokraće - treba biti svjetla, gotovo čista i slabijeg mirisa. Tamnožuta boja mokraće znači da trebate više tekućine.

2. Preskačete obroke

Našem tijelu je potrebna stalna energija tijekom dana, posebno ljudima koji rade na zahtjevnim

poslovima i uz to imaju druge obveze koje ih čekaju nakon radnog vremena, a to je slučaj sa većinom zaposlenih. Energiju dobivamo kroz hranjive tvari iz hrane koju jedemo, a kada ne jedemo redovito i preskačemo obroke, ta energija se iscrpi, a mi se osjećamo letargično. Bilo bi najbolje jesti male obroke tijekom cijelog dana. Zdravu hranu poput *voća, povrća, orašastih plodova, sjemenki, cjelovitih žitarica*

. Na taj način će razina energije u tijelu ostati visoka.

3. Gledate u mobitel ili računalo prije spavanja



Gledanje u ekrane prije odlaska u krevet može poremetiti ravnotežu u proizvodni **melatonina**, hormona zaduženog za dobar san koji se također proizvodi u **pinealnoj žlijezdi**

. Ovaj hormon zovu i - hormonom spavanja. On upravlja našim biološkim satom, a pojačano se luči navečer i tijekom noći. Dolaskom jutra, proizvodnja melatonina se smanjuje i mi se budimo.

Brojne studije su pokazale da izlaganje jakom bijelom i plavom svjetlu, koje isijava iz digitalnih uređaja, može poremetiti kemikalije u našem mozgu, a posebno spomenuti melatonin. Kada je razina tog hormona poremećena, dolazi do nekvalitetnog spavanja, što u konačnici rezultira time da smo ujutro umorni. Umjesto zurenja u ekrane, bolji izbor je, na primjer, čitanje ili igranje neke društvene igre s obitelji.

4. Jedete puno masne hrane

[REDACTED]

[REDACTED]
24sata.hr

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}