

रोज कितना पानी पीना चाहिए?

ताज़ा पका भोजन दैनिक आवश्यकता का 20-25% पानी प्रदान करता है। यह सूखे पैक खाद्य पदार्थों और पके हुए सामान और मिठाई जैसे ऊर्जा-घने खाद्य पदार्थों के लिए सच नहीं है। कच्ची सब्जियां (ताजा सलाद) और ताजे फल पानी की मात्रा, फाइबर, आवश्यक खनिज, विटामिन और रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं।

अमरिकी यूएस इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिसिन पानी के सेवन के लिए निम्नलिखित सिफारिशें करता है:

- महिलाएं लगभग 2.5 लीटर / दिन
- पुरुष लगभग 3 लीटर / दिन
- बच्चे 4-8 साल 1-1.5 लीटर / दिन
- 9-13 वर्ष के बच्चे लगभग 2-2.5 लीटर / दिन
- जिन बच्चों की आयु 13 वर्ष से अधिक है, उन्हें वयस्क पुरुषों और महिलाओं के समान ही सेवन करना चाहिए।

एक मध्यम आकार का ग्लास लगभग 8-10 औंस होता है, और न्यूनतम पानी पीने के लिए श्रेष्ठ नियम 8 x 8 का है - यानी, आठ गुना 8-औंस गिलास, जो कि कुल 2.5 लीटर होता है। यह नियम भारत जैसे गर्म उष्णकटिबंधीय जलवायु के क्षेत्र में अधिक होगा: 8 X10 या 8 X12। गहन शारीरिक गतिविधि और प्रतिस्पर्धी खेलों में लगे एथलीटों को विशेष रूप से 5-6 घंटे के लिए एक लीटर / घंटे तक की उच्च आवश्यकताएं होती हैं। सादे पानी पीने से मध्यम शारीरिक गतिविधि की पानी की जरूरतें पूरी होती हैं। हालांकि, तीव्र व्यायाम / खेल गतिविधि या शारीरिक श्रम के बाद पानी के नुकसान की भरपाई के लिए ऊर्जा के लिए इलेक्ट्रोलाइट्स और चीनी के साथ पानी की आवश्यकता होती है। (नीचे घरेलू/ होममेड स्पोर्ट्स ड्रिंक की रेसिपी देखें)