



تاریخ	۱۸
اردیبهشت	
۱۳۹۶	
دوشنبه	

## تقدیر وزیر بهداشت از تلاش های حوزه معاونت توسعه مدیریت و منابع دانشگاه علوم پزشکی شیراز

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، با اهدای لوح سپاس، از تلاش های معاونت توسعه مدیریت و منابع دانشگاه علوم پزشکی شیراز، برای پیشبرد اهداف طرح تحول نظام سلامت، قدردانی کرد. به گزارش «وب دا» در شیراز، در لوح سپاس وزیر بهداشت، خطاب به دکتر سید جلیل معصومی، معاون توسعه مدیریت و منابع دانشگاه علوم پزشکی شیراز، آمده است: توفیق خدمت خالصانه به مردم، به ویژه خدمت برای ارتقای سطح سلامت هموطنان از نعمت های الهی است که همه باید قدردانش باشیم. خوش بر احوال آنان که لطف پروردگار شامل حالشان شد و در این مسیر گام برداشتند. تحقق تحول نظام سلامت در دولت یازدهم نیز مدیون تلاش مدیران و متخصصانی همچون جنابعالی است که دانش و تخصص خویش را در راه خدمتگزاری و اعتلای بهداشت درمان و آموزش پزشکی کشور به کار گرفتید.

مدیرکل آموزش و پرورش فارس:

## نیازمند تمرکززدایی هستیم



مدیرکل آموزش و پرورش فارس، تمرکز موجود را از عمده ترین نقاط ضعف آموزش و پرورش کنونی دانست و گفت: باید در عمل به تمرکززدایی از آموزش و پرورش بپردازیم. افزود: دریافتی اداره اطلاع رسانی و روابط عمومی آموزش و پرورش فارس، حمیدرضا آذری در جمع کارکنان اداری آباده طشک شهرستان نی ریز افزود: آموزش و پرورش فعلی به تحول بزرگی در ساختار و روش ها نیاز دارد. وی ادامه داد: هرکشوری که به دنبال پیشرفت است باید به نیروی انسانی خودش احترام بگذارد و او را تکریم کند. آذری افزود: اگر بخوایم این رفتار نهادهی شود، باید از آموزش و پرورش و از دانش آموز آغاز شود.

وی گفت: اگر ما به دانش آموزانمان احترام بگذاریم و تکریمشان کنیم و به آنها بفهمانیم که آنها انسان های قابل احترامی هستند، این

## سرهنگ پاسدار شعبانیان مدیر بیمه کوثر استان فارس شد

مدیران شعب بیمه کوثر فارس حضور داشتند. بعد از تلاوت کلام الله مجید و نواخته شدن سرود مقدس جمهوری اسلامی ایران سیدمحمود هاشمی عضو هیئت مدیره بیمه کوثر و مسئول بیمه کوثر نیروهای مسلح کشور ضمن قدردانی از تلاش و زحمات کیان جلایریان در مدت تصدی مدیریت بیمه کوثر فارس و تبریک انتصاب ارزشمند سرهنگ پاسدار عبدالله شعبانیان از یادگاران دوران دفاع مقدس و سرهنگ جانباز ۳۵ درصد جنگ تحمیلی به سمت مدیر جدید بیمه کوثر استان گفت: هرچند که بیمه کوثر با توجه به اینکه در بین بیمه های کشور

سرویس شهرستان/ نصرالله پناهی: مراسم تودیع کیان جلایریان و معارفه سرهنگ پاسدار عبدالله شعبانیان مدیرکل تأمین اجتماعی نیروهای مسلح استان فارس و مدیر جدید بیمه کوثر استان فارس در دانشگاه مالک اشتر شیراز برگزار شد. در آیین مراسم تودیع و معارفه سید محمود هاشمی عضو هیئت مدیره بیمه کوثر و مسئول بیمه کوثر نیروهای مسلح کشور، سرهنگ پاسدار عبدالله شعبانیان مدیرکل تأمین اجتماعی نیروهای مسلح استان و مدیر جدید بیمه کوثر فارس، کیان جلایریان مدیر سابق بیمه کوثر و جمعی از مدیران ارشد استان و



صفحه	۴
شماره	
۱۹۶۹	
سال	
بیست و سوم	

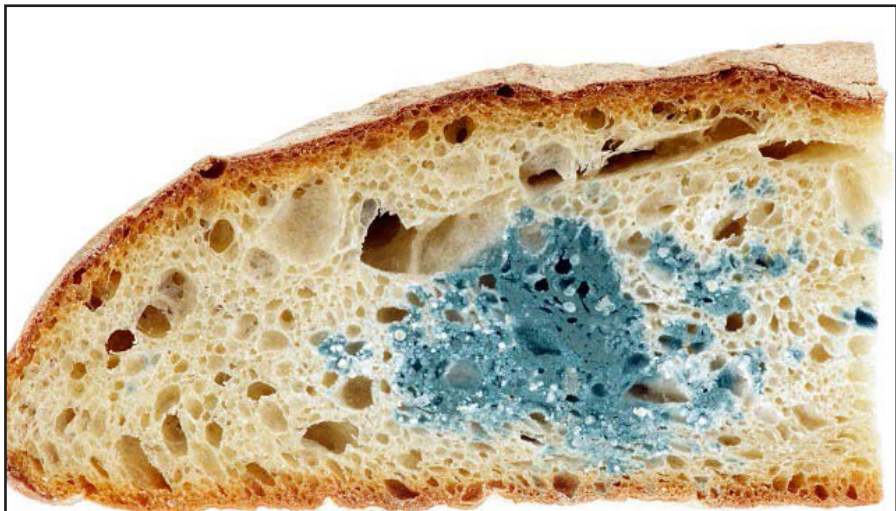
معاون ارشاد فارس:

## سینما و هنر در استان رونق گرفت

معاون هنری و سینمایی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی فارس اعلام کرد: چهار هزار و ۴۵۰ صندلی به شمار صندلی های سینمای استان در چهارسال گذشته افزوده شد و هنر تئاتر هم رونق گرفت. مهدی رنجبر یکشنبه در مصاحبه با ایرنا افزود: در مدت یادشده پردیس سینمایی گلستان با سه سالن سینما با ظرفیت ۳۵۰ نفر، سینما فرهنگ با یک سالن با ظرفیت ۲۲۰ نفر و سینمای هنر و تئاتر با یک سالن و با اشاره به سالن های تئاتر ایجاد شده در این بازه زمانی و روند تجهیز و بازسازی آنها بیان داشت: با بازسازی سالن استاد هادی، تأسیس سالن های استاد سپاسدار به صورت جمعی سیاه و سالن های استاد بابا ملک، استاد لایق و ایوریان در سال ۹۵ و ۹۶ و نیز تجهیز تالار استاد بخشی زاده واقع در کوی زهرا، به ظرفیت و ظرفیتی معادل ۱۲۰ نفر دارد، به ارکان فیلم های روز سینمای جهان و انیمیشن اختصاص داشته و ظرفیتی معادل ۱۲۰ نفر دارد، در این همایش از چهار معلم نمونه و ۲۵ معلم این شهرستان که به تازگی بازنشسته شده اند، تقدیر شد.

## اگر نان کپک زده را بخوریم چه اتفاقی می افتد؟

سرطان در سراسر دنیا شناخته می شود. البته حالا میزان این سم در مواد غذایی مورد بررسی قرار می گیرد و عوامل ترشح کننده آن کنترل می شوند.



حالا دقت کنید. شما با خوردن یک تکه نان کپک زده در ساعت ۳ نیمه شب مقدار زیادی از میکوتوکسین ها را وارد بدن خود می کنید که ممکن است افلاتوکسین هم جزو آنها باشد اما اگر قسمت کپک زده را دور انداخته و مابقی را بخورید چطور؟ آنچه که بر روی نان مشاهده می کنید ساقه ها و هاگ های قارچ هستند اما ریشه کپک در داخل نان نفوذ کرده است و توکسین هم از طریق ریشه وارد نان می شود. علاوه بر این، ممکن است به همراه قارچ، باکتری های زیادی هم نان را آلوده کرده باشند. پس این واقعیت که پنی سیلین از کپک گرفته شده، یک ایده اولیه برای مبارزه با باکتری ها بوده و گرفتن آنتی بیوتیک از نان کپک زده به هیچ وجه روش خوب و مؤثری نیست؛ همچنین این موضوع دلیلی بر بی ضروری بودن نان کپک زده هم نیست. بعد از این به نانی که می خورید دقت کنید و اگر لکه ای از کپک روی آن می بینید، بهتر است که تحمل گرسنگی را به خوردن آن ندهید.

همانطوری که قارچ ها می توانند مفید باشند، می توانند ضرر هم داشته باشند. بسیاری از گونه های قارچ، صدها هزار گونه قارچ وجود دارند- می توانند آلرژی و مشکلات تنفسی ایجاد کنند. در بسیاری از موارد، قارچ ها مایکوتوکسین ترشح می کنند؛ سمی که می تواند انسان ها، دام ها و سایر حیوانات را بیمار کند. حساسیت به یکی از بدترین مایکوتوکسین ها به نام افلاتوکسین در چه چیزهایی وجود دارد؟ در غلات و حبوبات؛ دو گروهی که از مواد غذایی اصلی به شمار می روند و آرد نان از آنها به دست می آید. بر اساس بررسی هایی که انجام شده افلاتوکسین به عنوان یکی از عوامل ایجاد

## کم آبی شدید بدن با این خوراکی ها!

به یک لیوان آب گرم یا فنجان چای سبز می تواند فواید سلامت قابل توجهی را به همراه داشته باشد، اما به خاطر داشته باشید که اعتدال در مصرف عامل کلیدی محسوب می شود.

برخوردار هستند که فشار اسمزی بالا در روده ایجاد می کند و موجب کاهش آب می شود. در برخی موارد، مصرف نوشیدنی های انرژیزا می تواند موجب اسهال اسمزی نیز شود.

شاید نخستین چیزی که در زمینه کاهش وزن به شما توصیه شود، دنبال کردن یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات باشد. با این وجود، افراد بسیاری از این مسئله آگاه نیستند که این رژیم غذایی سالم می تواند موجب کم آبی بدن شود. اگر رژیم غذایی شما بیشتر از مواد غذایی کم کربوهیدرات و سبزیجات تشکیل شده باشد می تواند از دست دادن آب بدن را تشویق کند؛ زیرا مواد غذایی کم کربوهیدرات به طور معمول از محتوای پتاسیم بالا برخوردار هستند. اگر مصرف کربوهیدرات خود را کاهش می دهید، افزایش مصرف آب روزانه را فراموش نکنید. رژیم غذایی با پروتئین بالا



نوشیدنی های انرژیزا می تواند موجب کم آبی بدن شود، مصرف برخی مواد غذایی و نوشیدنی ها نیز می تواند بدن را با کم آبی شدید مواجه سازد.

رژیم غذایی کم کربوهیدرات

شاید نخستین چیزی که در زمینه کاهش وزن به شما توصیه شود، دنبال کردن یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات باشد. با این وجود، افراد بسیاری از این مسئله آگاه نیستند که این رژیم غذایی سالم می تواند موجب کم آبی بدن شود. اگر رژیم غذایی شما بیشتر از مواد غذایی کم کربوهیدرات و سبزیجات تشکیل شده باشد می تواند از دست دادن آب بدن را تشویق کند؛ زیرا مواد غذایی کم کربوهیدرات به طور معمول از محتوای پتاسیم بالا برخوردار هستند. اگر مصرف کربوهیدرات خود را کاهش می دهید، افزایش مصرف آب روزانه را فراموش نکنید. رژیم غذایی با پروتئین بالا

نوشیدنی های انرژیزا می تواند موجب کم آبی بدن شود، مصرف برخی مواد غذایی و نوشیدنی ها نیز می تواند بدن را با کم آبی شدید مواجه سازد.

نوشیدنی های انرژیزا می تواند موجب کم آبی بدن شود، مصرف برخی مواد غذایی و نوشیدنی ها نیز می تواند بدن را با کم آبی شدید مواجه سازد.

رژیم غذایی کم کربوهیدرات

شاید نخستین چیزی که در زمینه کاهش وزن به شما توصیه شود، دنبال کردن یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات باشد. با این وجود، افراد بسیاری از این مسئله آگاه نیستند که این رژیم غذایی سالم می تواند موجب کم آبی بدن شود. اگر رژیم غذایی شما بیشتر از مواد غذایی کم کربوهیدرات و سبزیجات تشکیل شده باشد می تواند از دست دادن آب بدن را تشویق کند؛ زیرا مواد غذایی کم کربوهیدرات به طور معمول از محتوای پتاسیم بالا برخوردار هستند. اگر مصرف کربوهیدرات خود را کاهش می دهید، افزایش مصرف آب روزانه را فراموش نکنید. رژیم غذایی با پروتئین بالا

نوشیدنی های انرژیزا می تواند موجب کم آبی بدن شود، مصرف برخی مواد غذایی و نوشیدنی ها نیز می تواند بدن را با کم آبی شدید مواجه سازد.

نوشیدنی های انرژیزا می تواند موجب کم آبی بدن شود، مصرف برخی مواد غذایی و نوشیدنی ها نیز می تواند بدن را با کم آبی شدید مواجه سازد.

رژیم غذایی کم کربوهیدرات

شاید نخستین چیزی که در زمینه کاهش وزن به شما توصیه شود، دنبال کردن یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات باشد. با این وجود، افراد بسیاری از این مسئله آگاه نیستند که این رژیم غذایی سالم می تواند موجب کم آبی بدن شود. اگر رژیم غذایی شما بیشتر از مواد غذایی کم کربوهیدرات و سبزیجات تشکیل شده باشد می تواند از دست دادن آب بدن را تشویق کند؛ زیرا مواد غذایی کم کربوهیدرات به طور معمول از محتوای پتاسیم بالا برخوردار هستند. اگر مصرف کربوهیدرات خود را کاهش می دهید، افزایش مصرف آب روزانه را فراموش نکنید. رژیم غذایی با پروتئین بالا

نوشیدنی های انرژیزا می تواند موجب کم آبی بدن شود، مصرف برخی مواد غذایی و نوشیدنی ها نیز می تواند بدن را با کم آبی شدید مواجه سازد.

نوشیدنی های انرژیزا می تواند موجب کم آبی بدن شود، مصرف برخی مواد غذایی و نوشیدنی ها نیز می تواند بدن را با کم آبی شدید مواجه سازد.

رژیم غذایی کم کربوهیدرات

شاید نخستین چیزی که در زمینه کاهش وزن به شما توصیه شود، دنبال کردن یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات باشد. با این وجود، افراد بسیاری از این مسئله آگاه نیستند که این رژیم غذایی سالم می تواند موجب کم آبی بدن شود. اگر رژیم غذایی شما بیشتر از مواد غذایی کم کربوهیدرات و سبزیجات تشکیل شده باشد می تواند از دست دادن آب بدن را تشویق کند؛ زیرا مواد غذایی کم کربوهیدرات به طور معمول از محتوای پتاسیم بالا برخوردار هستند. اگر مصرف کربوهیدرات خود را کاهش می دهید، افزایش مصرف آب روزانه را فراموش نکنید. رژیم غذایی با پروتئین بالا

نوشیدنی های انرژیزا می تواند موجب کم آبی بدن شود، مصرف برخی مواد غذایی و نوشیدنی ها نیز می تواند بدن را با کم آبی شدید مواجه سازد.

نوشیدنی های انرژیزا می تواند موجب کم آبی بدن شود، مصرف برخی مواد غذایی و نوشیدنی ها نیز می تواند بدن را با کم آبی شدید مواجه سازد.

رژیم غذایی کم کربوهیدرات

شاید نخستین چیزی که در زمینه کاهش وزن به شما توصیه شود، دنبال کردن یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات باشد. با این وجود، افراد بسیاری از این مسئله آگاه نیستند که این رژیم غذایی سالم می تواند موجب کم آبی بدن شود. اگر رژیم غذایی شما بیشتر از مواد غذایی کم کربوهیدرات و سبزیجات تشکیل شده باشد می تواند از دست دادن آب بدن را تشویق کند؛ زیرا مواد غذایی کم کربوهیدرات به طور معمول از محتوای پتاسیم بالا برخوردار هستند. اگر مصرف کربوهیدرات خود را کاهش می دهید، افزایش مصرف آب روزانه را فراموش نکنید. رژیم غذایی با پروتئین بالا

نوشیدنی های انرژیزا می تواند موجب کم آبی بدن شود، مصرف برخی مواد غذایی و نوشیدنی ها نیز می تواند بدن را با کم آبی شدید مواجه سازد.

نوشیدنی های انرژیزا می تواند موجب کم آبی بدن شود، مصرف برخی مواد غذایی و نوشیدنی ها نیز می تواند بدن را با کم آبی شدید مواجه سازد.

رژیم غذایی کم کربوهیدرات

شاید نخستین چیزی که در زمینه کاهش وزن به شما توصیه شود، دنبال کردن یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات باشد. با این وجود، افراد بسیاری از این مسئله آگاه نیستند که این رژیم غذایی سالم می تواند موجب کم آبی بدن شود. اگر رژیم غذایی شما بیشتر از مواد غذایی کم کربوهیدرات و سبزیجات تشکیل شده باشد می تواند از دست دادن آب بدن را تشویق کند؛ زیرا مواد غذایی کم کربوهیدرات به طور معمول از محتوای پتاسیم بالا برخوردار هستند. اگر مصرف کربوهیدرات خود را کاهش می دهید، افزایش مصرف آب روزانه را فراموش نکنید. رژیم غذایی با پروتئین بالا

نوشیدنی های انرژیزا می تواند موجب کم آبی بدن شود، مصرف برخی مواد غذایی و نوشیدنی ها نیز می تواند بدن را با کم آبی شدید مواجه سازد.

نوشیدنی های انرژیزا می تواند موجب کم آبی بدن شود، مصرف برخی مواد غذایی و نوشیدنی ها نیز می تواند بدن را با کم آبی شدید مواجه سازد.

رژیم غذایی کم کربوهیدرات

شاید نخستین چیزی که در زمینه کاهش وزن به شما توصیه شود، دنبال کردن یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات باشد. با این وجود، افراد بسیاری از این مسئله آگاه نیستند که این رژیم غذایی سالم می تواند موجب کم آبی بدن شود. اگر رژیم غذایی شما بیشتر از مواد غذایی کم کربوهیدرات و سبزیجات تشکیل شده باشد می تواند از دست دادن آب بدن را تشویق کند؛ زیرا مواد غذایی کم کربوهیدرات به طور معمول از محتوای پتاسیم بالا برخوردار هستند. اگر مصرف کربوهیدرات خود را کاهش می دهید، افزایش مصرف آب روزانه را فراموش نکنید. رژیم غذایی با پروتئین بالا

نوشیدنی های انرژیزا می تواند موجب کم آبی بدن شود، مصرف برخی مواد غذایی و نوشیدنی ها نیز می تواند بدن را با کم آبی شدید مواجه سازد.

نوشیدنی های انرژیزا می تواند موجب کم آبی بدن شود، مصرف برخی مواد غذایی و نوشیدنی ها نیز می تواند بدن را با کم آبی شدید مواجه سازد.

رژیم غذایی کم کربوهیدرات

شاید نخستین چیزی که در زمینه کاهش وزن به شما توصیه شود، دنبال کردن یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات باشد. با این وجود، افراد بسیاری از این مسئله آگاه نیستند که این رژیم غذایی سالم می تواند موجب کم آبی بدن شود. اگر رژیم غذایی شما بیشتر از مواد غذایی کم کربوهیدرات و سبزیجات تشکیل شده باشد می تواند از دست دادن آب بدن را تشویق کند؛ زیرا مواد غذایی کم کربوهیدرات به طور معمول از محتوای پتاسیم بالا برخوردار هستند. اگر مصرف کربوهیدرات خود را کاهش می دهید، افزایش مصرف آب روزانه را فراموش نکنید. رژیم غذایی با پروتئین بالا

نوشیدنی های انرژیزا می تواند موجب کم آبی بدن شود، مصرف برخی مواد غذایی و نوشیدنی ها نیز می تواند بدن را با کم آبی شدید مواجه سازد.

نوشیدنی های انرژیزا می تواند موجب کم آبی بدن شود، مصرف برخی مواد غذایی و نوشیدنی ها نیز می تواند بدن را با کم آبی شدید مواجه سازد.

رژیم غذایی کم کربوهیدرات

شاید نخستین چیزی که در زمینه کاهش وزن به شما توصیه شود، دنبال کردن یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات باشد. با این وجود، افراد بسیاری از این مسئله آگاه نیستند که این رژیم غذایی سالم می تواند موجب کم آبی بدن شود. اگر رژیم غذایی شما بیشتر از مواد غذایی کم کربوهیدرات و سبزیجات تشکیل شده باشد می تواند از دست دادن آب بدن را تشویق کند؛ زیرا مواد غذایی کم کربوهیدرات به طور معمول از محتوای پتاسیم بالا برخوردار هستند. اگر مصرف کربوهیدرات خود را کاهش می دهید، افزایش مصرف آب روزانه را فراموش نکنید. رژیم غذایی با پروتئین بالا

نوشیدنی های انرژیزا می تواند موجب کم آبی بدن شود، مصرف برخی مواد غذایی و نوشیدنی ها نیز می تواند بدن را با کم آبی شدید مواجه سازد.

نوشیدنی های انرژیزا می تواند موجب کم آبی بدن شود، مصرف برخی مواد غذایی و نوشیدنی ها نیز می تواند بدن را با کم آبی شدید مواجه سازد.

رژیم غذایی کم کربوهیدرات

شاید نخستین چیزی که در زمینه کاهش وزن به شما توصیه شود، دنبال کردن یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات باشد. با این وجود، افراد بسیاری از این مسئله آگاه نیستند که این رژیم غذایی سالم می تواند موجب کم آبی بدن شود. اگر رژیم غذایی شما بیشتر از مواد غذایی کم کربوهیدرات و سبزیجات تشکیل شده باشد می تواند از دست دادن آب بدن را تشویق کند؛ زیرا مواد غذایی کم کربوهیدرات به طور معمول از محتوای پتاسیم بالا برخوردار هستند. اگر مصرف کربوهیدرات خود را کاهش می دهید، افزایش مصرف آب روزانه را فراموش نکنید. رژیم غذایی با پروتئین بالا

نوشیدنی های انرژیزا می تواند موجب کم آبی بدن شود، مصرف برخی مواد غذایی و نوشیدنی ها نیز می تواند بدن را با کم آبی شدید مواجه سازد.

نوشیدنی های انرژیزا می تواند موجب کم آبی بدن شود، مصرف برخی مواد غذایی و نوشیدنی ها نیز می تواند بدن را با کم آبی شدید مواجه سازد.

رژیم غذایی کم کربوهیدرات

شاید نخستین چیزی که در زمینه کاهش وزن به شما توصیه شود، دنبال کردن یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات باشد. با این وجود، افراد بسیاری از این مسئله آگاه نیستند که این رژیم غذایی سالم می تواند موجب کم آبی بدن شود. اگر رژیم غذایی شما بیشتر از مواد غذایی کم کربوهیدرات و سبزیجات تشکیل شده باشد می تواند از دست دادن آب بدن را تشویق کند؛ زیرا مواد غذایی کم کربوهیدرات به طور معمول از محتوای پتاسیم بالا برخوردار هستند. اگر مصرف کربوهیدرات خود را کاهش می دهید، افزایش مصرف آب روزانه را فراموش نکنید. رژیم غذایی با پروتئین بالا

نوشیدنی های انرژیزا می تواند موجب کم آبی بدن شود، مصرف برخی مواد غذایی و نوشیدنی ها نیز می تواند بدن را با کم آبی شدید مواجه سازد.

نوشیدنی های انرژیزا می تواند موجب کم آبی بدن شود، مصرف برخی مواد غذایی و نوشیدنی ها نیز می تواند بدن را با کم آبی شدید مواجه سازد.

رژیم غذایی کم کربوهیدرات

شاید نخستین چیزی که در زمینه کاهش وزن به شما توصیه شود، دنبال کردن یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات باشد. با این وجود، افراد بسیاری از این مسئله آگاه نیستند که این رژیم غذایی سالم می تواند موجب کم آبی بدن شود. اگر رژیم غذایی شما بیشتر از مواد غذایی کم کربوهیدرات و سبزیجات تشکیل شده باشد می تواند از دست دادن آب بدن را تشویق کند؛ زیرا مواد غذایی کم کربوهیدرات به طور معمول از محتوای پتاسیم بالا برخوردار هستند. اگر مصرف کربوهیدرات خود را کاهش می دهید، افزایش مصرف آب روزانه را فراموش نکنید. رژیم غذایی با پروتئین بالا

نوشیدنی های انرژیزا می تواند موجب کم آبی بدن شود، مصرف برخی مواد غذایی و نوشیدنی ها نیز می تواند بدن را با کم آبی شدید مواجه سازد.

نوشیدنی های انرژیزا می تواند موجب کم آبی بدن شود، مصرف برخی مواد غذایی و نوشیدنی ها نیز می تواند بدن را با کم آبی شدید مواجه سازد.

رژیم غذایی کم کربوهیدرات

شاید نخستین چیزی که در زمینه کاهش وزن به شما توصیه شود، دنبال کردن یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات باشد. با این وجود، افراد بسیاری از این مسئله آگاه نیستند که این رژیم غذایی سالم می تواند موجب کم آبی بدن شود. اگر رژیم غذایی شما بیشتر از مواد غذایی کم کربوهیدرات و سبزیجات تشکیل شده باشد می تواند از دست دادن آب بدن را تشویق کند؛ زیرا مواد غذایی کم کربوهیدرات به طور معمول از محتوای پتاسیم بالا برخوردار هستند. اگر مصرف کربوهیدرات خود را کاهش می دهید، افزایش مصرف آب روزانه را فراموش نکنید. رژیم غذایی با پروتئین بالا

نوشیدنی های انرژیزا می تواند موجب کم آبی بدن شود، مصرف برخی مواد غذایی و نوشیدنی ها نیز می تواند بدن را با کم آبی شدید مواجه سازد.

نوشیدنی های انرژیزا می تواند موجب کم آبی بدن شود، مصرف برخی مواد غذایی و نوشیدنی ها نیز می تواند بدن را با کم آبی شدید مواجه سازد.