2021년 3월 영양가이드①

물 마시는 시간

갈증이 날 때만 물을 찾는 것은 잘 못된 습관입니다. 목이 마르지 않아도 우리 몸에 적정한 수분 유지를 위해 규칙적으로 물을 마시는 습관을 들여야 합니다.

● 아침에 눈 떴을 때

잠 자는 동안 수분 섭취를 못한 만큼 물을 보충해줘야 합니다. 양치 등으로 입을 헹구고 나서 공복상태에서 미지근한 물을 한 두잔 마시면 좋습니다.

● 식사 전에

식전 30분이나 1시간 전 물을 마시면 공복감을 없애는데 도움이 됩니다. 냉수가 소화를 지연시키고 식욕을 억제하기 때문입니다. 2019 유럽영양학저널에 따르면 식전에 얼음물을 마신 사람들이 따뜻한 물을 마신 사람보다 음식을 덜 섭취했습니다.

● 운동 전, 운동 중, 운동 후

격렬한 운동을 할 수록 물 보충이 필수적입니다. 체내에 수분이 부족하면 신체활동에도 영향을 미칩니다. 중간 강도 운동의 경우, 운동 30분 전 물 한 컵을 마십니다. 운동 중에도 수시로 물을 조금씩 마셔야 덜 지칩니다. 운동이 끝난 뒤에도 물 한 잔을 기억 해야 합니다.

● 잠들기 전

자는 동안 입안이 지나치게 건조해지지 않도록 하는 것이 포인트. 한꺼번에 물을 많이 마시면 자는 도중 일어나 화장실에 가야 할 사태가 생길 수 있으니 한 두 모금 정도 입안을 적신다는 생각으로 마시는 게 좋습니다.

● 두통이 있을 때

탈수가 심해지면 편두통까지 초래할 수 있습니다. 또한 몸에서 수분이 부족해지면 자신도 모르게 분노, 적개심, 우울감 등이 생겨 날 수 있습니다.

자료출처 : 코메디닷컴