21 Απριλίου 2013

7 tips για την κατακράτηση υγρών

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις

Η κατακράτηση υγρών, αν και δεν αποτελεί ασθένεια, μπορεί να προκαλέσει σοβαρές επιπτώσεις σε άτομα, που πάσχουν από διαβήτη ή έχουν κακή κυκλοφορία του αίματος κ.λπ. Πώς μπορούμε να την αντιμετωπίσουμε;
Υπάρχουν 7 βασικοί κανόνες που πρέπει να ακολουθείτε εάν πάσχετε από κατακράτησης υγρών.

1. Stop στο αλάτι

Εάν πάσχετε από κατακράτηση υγρών πρέπει να περιορίσετε δραστικά μάλιστα, την κατανάλωση αλατιού. Το νάτριο αυξάνει την κατακράτηση, γι’ αυτό καλό θα ήταν να το αποφύγετε. Επιπλέον, σε συνταγές που απαιτούν αλάτι, δοκιμάστε να προσθέσετε περισσότερο πιπέρι ή κάποιο άλλο μπαχαρικό για να ενισχύσετε τη γεύση του. Το πιο σημαντικό, ωστόσο, είναι, ότι θα πρέπει να περιορίσετε την κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων και έτοιμων φαγητών, που «ξεχειλίζουν» από αλάτι. (περισσότερα…)