







Water helps lubricate and cushion joints, protects your spinal cord, keeps body temperature normal, and helps your body get rid of waste through urination, respiration and bowel movement. Therefore, follow these tips to stay hydrated during Ramadan.



- 1. Break your fast with couple dates and 2 cups of water Thirst is always confused with hunger, and drinking water first can prevent overeating.
- 2. Make soups a regular item on your Iftar menus Soups are warm, soothing on the stomach and easy to make. They provide the body with fluids, vitamins, and minerals while offering a great way to incorporate vegetables.



Caffeine is a diuretic that stimulates faster water loss, leading to dehydration. It is best to avoid caffeinated drinks such as strong tea, coffee, and colas, or drink them in moderation.



When you consume too much salt, the body needs water to dilute the salt, so you feel thirsty.













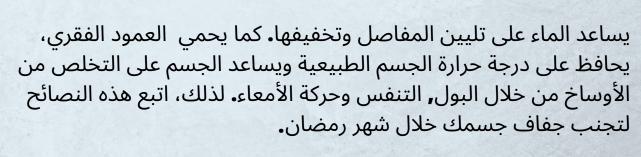








نصائح لمنع جفاف جسمك خلال شهر رمضان





 ١. افطر على قطعتين من التمر وكوبين من الماء
يتم الخلط دائمًا بين العطش والجوع. إنّ شرب الماء أولاً قد يؤدي إلى منع الإفراط في تناول الطعام.



الحساء دافئ ومريح على المعدة ويسهل صنعه. فإنها تزود الجسم بالسوائل, الفيتامينات والمعادن. وهي طريقة رائعة لتناول الخضروات.

٣. تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين الكافيين هو مدر للبول الذي يحفز فقدان الماء بشكل أسرع، مما يؤدي إلى

-----الجفاف. من الأفضل تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثَل الشاي, القهوة والكولا أو اشربها بإعتدال.

٤. تجنب الأطعمة المالحة

عندما تستهلك الكثير من الملح، يحتاج الجسم إلى الماء لتخفيف الملح لذلك ستشعر بالعطش.



