

علم

Damy

وقتی کم‌آب شوی چه می‌شود؟

3 پاسخ روشن علم

از دست دادن حتی بخش کوچکی از آب بدنت می‌تواند بر تمرکز، انرژی و حال‌وهوایت اثر بگذارد.

به روایت Sand

11 سپتامبر 2026 · 2 دقیقه مطالعه

damy.wubbigo.com

حدود 60% بدنت آب است. حتی **افت کوچکی** در این تعادل می‌تواند بر انرژی، تمرکز و حال‌وهوایت اثر بگذارد. این هم سه پاسخ روشن علم.



60%

از بدن بزرگسال

بیشتر بدنت آب است

حدود 60% وزن بدن بزرگسال آب است و ماهیچه‌ها تقریباً سه‌چهارم آب‌اند.

1 تمرکزت پایین می‌آید

پژوهش‌ها نشان می‌دهند از دست دادن آب به اندازه‌ی فقط 1–2% وزن بدن هم می‌تواند بر توجه، تمرکز و حال‌وهوا اثر بگذارد.



وقتی کم‌آبی

ذهن پراکنده



بعد از آب

تمرکز روشن

چرا بعدازظهرها سخت می‌گذرد؟

از صبح تا ظهر معمولاً کم آب می‌خوریم. وقتی بعدازظهر احساس گیجی کردی، قبل از قهوه‌ی بعدی، آبت را هم چک کن.

★ از زبان SAND

یک لیوان پر روی میزت بگذار؛ آبی که دیده شود، بیشتر نوشیده می‌شود.

هر ساعت 1 جرعه

یادآورهایت را در Damy همین حالا بگذار ←



روزهای گرم، هدفت باید بالاتر برود

در گرما، آبی که با عرق از دست می‌رود بیشتر می‌شود. Damy می‌تواند هدف روزانه‌ات را بر اساس هوا بالا ببرد.

2 ممکن است سردرد شروع شود

کم‌آبی خفیف می‌تواند یکی از علت‌های اغلب نادیده‌گرفته‌شده‌ی سردرد باشد. قبل از اینکه سراغ مسکن بروی، نوشیدن یک لیوان آب را امتحان کن.



تشنگی زنگ خطری است که دیر به صدا درمی‌آید. وقتی متوجه تشنگی‌ات می‌شوی، بدنت از قبل کم آورده است.

3 انرژی و حالت بالا و پایین می‌شود



هرچه آب بیشتری از دست بدهی، حجم خون کم می‌شود و قلب باید کمی بیشتر کار کند. این ممکن است به شکل خستگی و بی‌قراری حس شود. شترها می‌توانند آب را صرفه‌جویانه مصرف کنند؛ اما ما باید یادمان بماند مرتب آب بنوشیم.

4 خب، چه باید کرد؟ 4 قدم ساده



به محض بیدار شدن، یک لیوان آب بنوش.



کنار هر وعده‌ی غذا یک لیوان آب اضافه کن.



در استراحت عصر، یک لیوان دیگر بنوش.



2 ساعت قبل از خواب، آب روزت را تمام کن.



کم‌آبی سرنوشت نیست؛ عادتی است که می‌شود درستش کرد.

اگر قهوه می‌نوشی، یادت نرود یک لیوان آب کنارش اضافه کنی؛ بقیه‌اش با یادآورهای Damy.

Damy را دانلود کن ←

اسکن کن، بگیر