Damy

विज्ञान



पाणी कमी झालं की काय होतं? विज्ञानाची 3 स्पष्ट उत्तरं

शरीरातलं थोडंसं पाणी कमी झालं तरी तुझं लक्ष, ऊर्जा आणि मूड यांवर परिणाम होऊ शकतो.

Sand सांगतंय
11/09/2026 · 2 मिनिटांचं वाचन

तुझ्या शरीराचा साधारण 60% भाग पाणी आहे. या समतोलात **थोडीशी घट** झाली तरी तुझी ऊर्जा, लक्ष आणि मूड यांवर परिणाम होऊ शकतो. ही आहेत विज्ञानाची तीन स्पष्ट उत्तरं.

60%

प्रौढ शरीरात

तुझ्या शरीराचा मोठा भाग पाणी आहे

प्रौढांच्या शरीराच्या वजनाचा साधारण 60% भाग पाणी असतो; स्नायूंमध्ये तर जवळपास तीन-चतुर्थांश पाणी असतं.



1 तुझं लक्ष विचलित होतं

संशोधन दाखवतं की शरीराच्या वजनाच्या फक्त 1–2% इतकं पाणी कमी झालं तरी एकाग्रता, लक्ष आणि मूड यांवर परिणाम होऊ शकतो.



पाणी कमी झालं की
विखुरलेलं मन



पाणी प्यायल्यावर
धारदार लक्ष

दुपारी इतकं जड का जातं?

सकाळपासून दुपारपर्यंत आपण बहुधा कमीच पाणी पितो. दुपारी सुस्ती जाणवली की पुढच्या कॉफीआधी तुझं पाणीही तपासून बघ.

★ SAND कडून

टेबलवर भरलेला ग्लास ठेव; दिसणारं पाणी जास्त प्यायलं जातं.

दर तासाला 1 घोट

तुझे रिमाइंडर्स Damy मध्ये आत्ताच लाव →



गरम दिवसांत ध्येय वाढवायला हवं

उन्हात घामावाटे जाणारं पाणी वाढतं. Damy हवामानानुसार तुझं दैनंदिन ध्येय वाढवू शकतं.

2 डोकेदुखी सुरू होऊ शकते

सौम्य डिहायड्रेशन हे डोकेदुखीच्या अनेकदा दुर्लक्षित होणाऱ्या कारणांपैकी एक असू शकतं. वेदनाशामक गोळी घेण्याआधी एक ग्लास पाणी पिऊन बघ.

तहान म्हणजे उशिरा वाजणारा गजर. तहान लागल्याचं लक्षात येईपर्यंत तुझ्या शरीरात पाण्याची तूट आधीच सुरू झालेली असते.



3 ऊर्जा आणि मूड डळमळतात



पाणी जसजसं जास्त कमी होतं, तसतसं रक्ताचं प्रमाण घटतं आणि हृदयाला थोडं जास्त काम करावं लागतं. हे थकवा आणि अस्वस्थता म्हणून जाणवू शकतं. उंट पाणी जपून वापरू शकतात; आपल्याला मात्र नियमितपणे पाणी प्यायची आठवण ठेवावी लागते.

4 मग काय करायचं? 4 सोप्या पायऱ्या



उठल्या उठल्या एक ग्लास पाणी पी.



प्रत्येक जेवणासोबत एक ग्लास पाणी घे.



दुपारच्या ब्रेकमध्ये आणखी एक ग्लास पी.



झोपण्याच्या 2 तास आधी दिवसाचं पाणी पूर्ण कर.



डिहायड्रेशन हे नशीब नाही; ती सुधारता येणारी सवय आहे.

कॉफी पीत असशील तर सोबत एक ग्लास पाणी घ्यायला विसरू नकोस; बाकीचं Damy चे रिमाइंडर्स सांभाळतील.

Damy डाउनलोड कर →

स्कॅन कर, मिळव

हा मजकूर केवळ सर्वसाधारण माहितीसाठी आहे; तो वैद्यकीय सल्ल्याचा पर्याय नाही. संदर्भ →