Çocuklarda Sıvı Eksikliği ve Bilişsel Bozukluklar

(bilişsel: algılamak, düşünmek, tanımak) Boston'daki Tufts Üniversitesi'nden yapılan bir araştırma 2006 yılında şu sonuca varmıştır: Çocuklarda dehidrasyon riski yetişkinlerden daha yüksektir, çünkü onların yüzey alanının kütleye oranı daha yüksektir ...

(bilişsel: algılamak, düşünmek, tanımak)

Boston'daki Tufts Üniversitesi'nden yapılan bir araştırma 2006 yılında şu sonuca varmıştır: Çocuklarda dehidrasyon riski yetişkinlerden daha yüksektir, çünkü onların yüzey alanının kütleye oranı daha yüksektir. Ayrıca, çocukların susama hissi ve vücut soğutma mekanizmaları yetişkinlerinkinden farklıdır. Çocukların vücut toplam su içeriği yetişkinlerinkinden farklıdır ve erkek ve kız çocukklarının su içeriği olgunlaşma ile azalır. Genç yetişkinlerde yapılan araştırmalar, yalnızca vücut ağırlığının % 1 ile 2'sine karşılık gelen hafif dehidrasyon bile bilişsel fonksiyonlarda önemli bozulmaya yol açabileceğini göstermektedir. Bebeklerde dehidrasyon kafa karışıklığı, sinirlilik ve uyuşukluk ile eşlik eder; çocuklarda bilişsel performansta bozulmaya yol açabilir. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17063927/

2009 yılından yapılan bir araştırmada (aşağıdaki bağlantı) çocukların okul zamanı su içmeye teşvik edildiklerinde zihinsel performanslarının nasıl değiştiği test edilmiştir. 40 çocuğun (ortalama yaş 8 yıl 7 ay) bilişsel yetenekleri öğleden sonra iki kez incelenmiştir, bir kez 300 ml su içtikten sonra ve başka bir gün su sunulmadığında. Hafıza, önceden sunulan 15 nesnenin geri çağrılması temelinde değerlendirilmiştir. Hatırlama yeteneği su içildiğinde anlamlı olarak daha iyi idi. Ancak içme, çocukların şeylere konsantre olma yeteneğini değiştirmemiştir. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19445987/

2011 yılında başka bir araştırma (aşağıdaki bağlantı) şu sonuca varmıştır: ergenlik öncesi sporcuların vücut sıcaklığı düzenlenmesi yetişkinlerinkinden farklıdır. Bu nedenle, dehidrasyon ve azalan spor performansı riski önlemek için bu yaş grubunun belirli sıvı ihtiyacını dikkate almak önemlidir. Vücut boyutlarına oranla, çocuklar spor sırasında yetişkinlerden daha az ter kaybı yaşarlar. Bununla birlikte, ergenlik öncesi ve sonrası sporcuların dehidrasyon yüzdesi benzerdir. Ayrıca, çocukların vücut boyutlarına oranla gönüllü içme miktarları yetişkinlerle karşılaştırılabilir veya daha fazladır. Spor sırasında yeterli içme fırsatı varsa, susuzluk kaynaklı hacim alımı çocuk sporcularında önemli dehidrasyonu önlemesi gerekir. Miktar, saatlik sıvı alımı 13 ml/kg vücut ağırlığı olarak muhafazakar şekilde hesaplanabilir. Eğitim sonrası sıvı alımı da aynı derecede önemlidir (her saat eğitim için yaklaşık 4 ml/kg), sonraki eğitim

seanslarının dehidre bir durumda başlatılmasını önlemek için. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21425887/

(Şekerli içeceklerin neden önerilen "suya benzer serinletici" içeceklere ait olmadığını burada görebilirsiniz: https://t.me/truuinfochannel/52)

Sonuç aşağıdaki gönderiyi görün:

Çocuklarda Hidrasyon ve Bilişsel İşlev - PubMed
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17063927

It's good.
to be truu.