

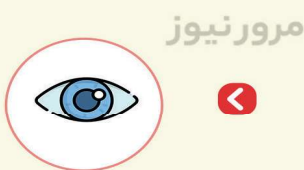
چگونه کم آبی بدن را در تابستان کاهش دهیم؟

از کجا بدانیم که دچار کم آبی شده ایم؟



افت فشار خون

مرور نیوز



کم شدن اشک چشم

مرور نیوز



فرو رفتگی چشم‌ها

مرور نیوز



خشکی دهان

مرور نیوز

دلایل کم شدن آب بدن چیست؟



نوشیدن کم آب

مرور نیوز



استفراغ

مرور نیوز



تعریق بیش از حد

مرور نیوز



تب



در طول روز چقدر آب بنوشیم؟ ۸ تا ۱۰ لیوان

مرور نیوز



مرور نیوز

خوراکی‌های مفید

برای مقابله با کم آبی

هندوانه



هلو



توت فرنگی



طالبی



خیار



کاهو



گوجه فرنگی

