

۱

همه افراد باید روزانه
حداقل ۸ لیوان
مایعات بنوشند .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود
معاونت بهداشت
کمیته علمی تولید رسانه های آموزشی

۲

بدن ما روزانه از راه
های مختلفی آب از
دست می دهد، پس
مصرف مایعات کافی
حیاتی است.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود
معاونت بهداشت
کمیته علمی تولید رسانه های آموزشی

۳

مایعات بدن با
مصرف آب، شیر
و لبنیات، غذاهای
آبکی و ... تامین
می شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود
معاونت بهداشت
کمیته علمی تولید رسانه‌های آموزشی



تامین مایعات کافی
بدن باعث بهبود
عملکرد مغزی
می شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود
معاونت بهداشت
کمیته علمی تولید رسانه های آموزشی



نوشیدن آب و
مایعات فراوان باعث
پیشگیری از سنگ
کلیه و یبوست
می شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرد
معاونت بهداشت
کمیته علمی تولید رسانه های آموزشی



جهت تامین مایعات
مورد نیاز بدن
از نوشیدنی های
شیرین و کافئینه
استفاده نکنیم.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود
معاونت بهداشت
کمیته علمی تولید رسانه های آموزشی



نوشیدن آب سالم و
بهداشتی، بهترین راه
تامین مایعات مورد
نیاز بدن است.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود
معاونت بهداشت
کمیته علمی تولید رسانه‌های آموزشی