

Hidrasyon ve Saęlık

Hydration and Health

İÇİNDEKİLER - CONTENTS

Hidrasyon Fizyolojisi	1
Hydration Physiology	
<i>Muzaffer Beyza OZANSOY</i>	
Hidrasyon Durumunun Deęerlendirilmesi	8
Assessment of Hydration Status	
<i>Esin HAVARE</i>	
Dehidrasyon ve Aşırı Hidrasyon	13
Dehydration and Overhydration	
<i>Dilek SİVRİ, Nazan ERENOęLU SON</i>	
Gebelik ve Laktasyonda Hidrasyon	18
Hydration in Pregnancy and Lactation	
<i>Gökçe Sueda AYDOęDU, Hilal HIZLI GÜLDEMİR</i>	
Bebek, Çocuk ve Adölesanlarda Hidrasyon	23
Hydration in Infants, Children and Adolescents	
<i>Havvanur YOLDAŞ İLKTAÇ, Muazzez GARİPAĞAOğLU</i>	
Yetişkinlerde Hidrasyon	29
Hydration in Adults	
<i>Habibe ŞAHİN</i>	
Yaşlılıkta Hidrasyon	35
Hydration in Elderly	
<i>Şebnem ÖZGEN ÖZKAYA</i>	

Sporcularda Hidrasyon	42
Hydration in Athletes	
<i>Öykü ALTINOK</i>	
Ekstrem Hava ve Çalışma Koşullarında Hidrasyon	50
Hydration in Extreme Weather and Working Conditions	
<i>Aysun YÜKSEL</i>	
Ağız-Diş Sağlığı ve Hidrasyon	55
Oral Health and Hydration	
<i>Merve PEHLİVAN</i>	
Cilt Sağlığı ve Hidrasyon	59
Skin Health and Hydration	
<i>Neda SALEKİ</i>	
Bilişsel Fonksiyonlar ve Hidrasyon	63
Cognitive Functions and Hydration	
<i>Volkan ÖZKAYA</i>	
Baş ağrısı, Migren ve Hidrasyon	68
Headache, Migraine and Hydration	
<i>Fatma MERT BİBEROĞLU</i>	
Bağımsızlık Yanıtı ve Hidrasyon	73
Immune Response and Hydration	
<i>Yasemin ERGÜL</i>	
Ağırlık Yönetiminde Hidrasyon	79
Hydration in Weight Management	
<i>Zeynep UZDİL</i>	
İçecekler ve Hidrasyon	84
Beverages and Hydration	
<i>Hülya YILMAZ ÖNAL</i>	
İklim Krizi, Sürdürülebilirlik ve Hidrasyon	92
Climate Crisis, Sustainability, and Hydration	
<i>Esila BAYAR, Z. Begüm KALYONCU ATASOY</i>	