

نوشیدن آب گرم ناشتا معجزه می‌کند

یک لیوان آب گرم هر صبح به صورت ناشتا بسیار مفید است.



یک لیوان آب گرم هر صبح به صورت ناشتا بسیار مفید است.

به گزارش ایسنا و به نقل از خبرگزاری صداوسیما، محققان معتقدند که به جای مصرف آب خنک بهتر است آب گرم و ولرم مصرف کنید تا بدن سالم تری داشته باشید.

فواید نوشیدن آب گرم شامل موارد زیر است:

نوشیدن آب گرم برای بهبود گوارش بسیار مفید است. آب گرم به تجزیه غذا در معده کمک می‌کند. آب گرم به بدن در خلاص شدن از شر اسید اضافی معده و خنثی سازی شیره های گوارشی کمک می‌کند. افرادی که از گوارش ضعیف رنج می‌برند می‌توانند نوشیدن یک لیوان آب گرم در ابتدا و انتهای روز را مد نظر قرار دهند.

نوشیدن منظم آب گرم با معده خالی می‌تواند به تنظیم حرکات روده و مبارزه با یبوست کمک کند. برای افزایش فواید می‌توانید مقداری عسل یا آب لیمو به آب گرم اضافه کنید.

گلودرد یک مشکل شایع است که با درد و سوزش گلو توصیف می‌شود و به واسطه عفونت سرماخوردگی یا آنفلوآنزا شکل می‌گیرد. نوشیدن آب گرم گلودرد را تسکین می‌دهد و احساس راحتی بیشتری را در فرد ایجاد می‌کند. آب گرم به حل کردن مخاط غلیظ و حذف آن از دستگاه تنفسی کمک می‌کند.

نوشیدن آب گرم درمان طبیعی خوبی برای گرفتگی بینی محسوب می‌شود. آب گرم به پاکسازی حفره های بینی کمک می‌کند.

افرادی که یک رژیم غذایی سخت و برنامه ورزشی منظم را برای کاهش وزن دنبال می‌کنند می‌توانند از فواید نوشیدن آب گرم به جای آب سرد بهره مند شوند. آب گرم دمای مرکزی بدن را افزایش می‌دهد که این شرایط نرخ سوخت و ساز را افزایش می‌دهد.

نوشیدن آب گرم می‌تواند به پاکسازی بدن از طریق تخلیه سموم مضر کمک کند. هنگامی که چند لیوان آب گرم در روز می‌نوشید، این کار به افزایش دمای بدن منجر می‌شود. از این رو میزان تعریق برای خنک سازی بدن افزایش می‌یابد. تعریق به تخلیه سموم از بدن کمک می‌کند.

نوشیدن آب گرم برای پوست نیز خوب است. این کار به حذف سموم و دیگر ناخالصی ها از بدن کمک می‌کند.

نوشیدن آب گرم پیش از به تختواب رفتن می‌تواند به بهبود خواب کمک کند. آب گرم دمای داخلی بدن را افزایش می‌دهد که این شرایط به آرامش و شل شدن بدن، آرامش اعصاب و احساس خواب آلودگی و آرامش کمک می‌کند.

منبع: اسپوتنیک