

4 دلیل مهم برای نوشیدن آب

آب



اکثر مردم آب کافی نمی‌نوشند. بدن بسیاری از ما در حالی که حتی از آن بی‌اطلاع هستیم در شرایط بی‌آبی قرار دارد! به نظر می‌رسد ما دائماً مشغول کار هستیم و در طول روز فراموش می‌کنیم که بدنمان را سیراب نگاه داریم.

آن دسته از افرادی که انواع و اقسام مایعات را مصرف می‌کنند بیشتر میل دارند نوشابه و آب‌میوه بنوشند که گاهی اوقات بیشتر زیان‌آور هستند تا مفید. حقیقت این است که هیچ چیز بهتر از یک لیوان آب نیست، از این رو در ادامه فواید نوشیدن آب و سیراب کردن بدن ارائه می‌شود.

به گزارش اوری‌دی‌هلت، بدن شما برای فعالیت منظم خود نیاز به آب دارد. چنانچه بدن انسان دچار بی‌آبی شود، از چیزی که برای دفع و زدودن مواد زائد و سموم لازم دارد محروم می‌شود و این یعنی که بدن شما باید سخت‌تر و طولانی‌تر کار کند تا موفق به دفع این مواد شود. بروز این شرایط باعث می‌شود که شما احساس خستگی کنید و انرژی‌تان را از دست بدهید.

کمک به کاهش وزن

بسیاری از مردم تشنگی را با گرسنگی اشتباه می‌گیرند. بنابراین هنگامی که باید واقعا آب بنوشند شروع به خوردن غذا می‌کنند. نوشیدن آب می‌تواند اشتهای شما را نیز سرکوب کند. اگر آب فراوان بنوشید کمتر احتمال دارد که پرخوری کنید و از آنجایی که کالری آب صفر است، نوشیدن آن باعث افزایش وزن‌تان نمی‌شود.

ضد امراض و بیماری

آب می‌تواند سردردها، خستگی و بسیاری از بیماری‌های گوناگون را درمان کند. آب، میکروب‌ها و سمومی را که برای بدن‌تان مضر هستند و می‌توانند شما را بیمار کند دفع می‌کند. برای پیشگیری از بیماری هیچ کاری بهتر از این نیست که بدن‌تان را از سموم و مواد مضر عاری و پاک کنید.

جوان‌تر کردن پوست

آب نه تنها بر عملکرد داخلی بدنمان بلکه بر عملکرد خارجی آن نیز تأثیر می‌گذارد. هنگامی که بدن بی‌آب می‌شود پوست خاصیت ارتجاعی خود را از دست می‌دهد و دچار خشکی شدید می‌شود. در این شرایط چین و چروک‌های زودرس شروع به ظاهر شدن می‌کنند اما نوشیدن آب مورد نیاز بدن، خاصیت ارتجاعی پوست را به آن بازمی‌گرداند.

کمک به تسکین درد مفاصل و عضلات

آب برای مفاصل و عضلات ما حیاتی است. آنها برای انجام درست وظایفشان نیاز به آب دارند. وقتی ما به اندازه کافی آب دریافت نکنیم، مفاصل و عضلاتمان شروع به درد گرفتن یا گرفتگی می‌کنند. نوشیدن آب کافی به ویژه هنگام فعالیت‌های ورزشی شدید از اهمیت بسیاری برخوردار است.

کلید سیراب ماندن بدن این است که همیشه یک بطری پر از آب در دسترس داشته باشیم. اکثر مردم به اندازه کافی آب نمی‌نوشند زیرا به آنها یادآوری نمی‌شود که نیاز به آب دارند. اما یک بطری آب در دسترس به‌طور دائم به شما یادآوری می‌کند که آب بنوشید و بدن‌تان سیراب نگاه دارید.

عادات سالم خوردن، نقش بسیاری مؤثری در بهبود سلامت کلی بدن شما و خانواده‌تان ایفا می‌کند. با تحقیق در مورد عادت‌های خوب خوردن، بیاموزید که چگونه می‌توان به‌سادگی یک سبک زندگی سالم‌تر را به اجرا گذاشت.

