



6 دلیل برای نوشیدن آب گرم

نوشیدن آب گرم مزایای زیادی دارد که در این مطلب شما را با برخی از آنها آشنا می‌کنیم. بهتر است از این به بعد صبحتان را با نوشیدن آب گرم آغاز کنید.

نوشیدن آب گرم مزایای زیادی دارد که در این مطلب شما را با برخی از آنها آشنا می‌کنیم. بهتر است از این به بعد صبحتان را با نوشیدن آب گرم آغاز کنید.

روزتان را با یک لیوان آب داغ (یا ولرم) آغاز کنید و بعد از مدتی مزایای فوق‌العاده این کار را ببینید. حتما بارها شنیده‌اید که نوشیدن آب سرد مضراتی دارد اما این بار شما را با مزایای نوشیدن آب گرم آشنا می‌کنیم.

کمک به کاهش وزن

نوشیدن آب گرم به تنهایی وزن شما را کم نمی‌کند اما به پروسه کاهش وزن کمک زیادی می‌کند. شروع روز با نوشیدن آب گرم که بهتر است در آن مقداری لیمو هم باشد به کاهش وزن کمک زیادی می‌کند و به بدن کمک می‌کند کالری بیشتری بسوزاند.

تمیز کردن سینوس‌ها

کسانی که سینوزیت دارند می‌دانند که کنار آمدن با آن چقدر سخت است. طبق تحقیقات پزشکان نوشیدن آب گرم مخصوصا در مقایسه با آب سرد کمک می‌کند که عفونت خیلی سریع‌تر از طریق بینی خارج شود و به تخلیه سینوس‌ها کمک می‌کند.

مناسب برای دندان

اگر به جای آب سرد آب ولرم یا گرم بنوشید دندان‌هایتان از شما متشکر می‌شوند. بر خلاف آب سرد که نوشیدن آن به دندان آسیب هم می‌زند، آب گرم می‌تواند باعث استحکام دندان شود. همچنین نوشیدن آب گرم باعث می‌شود قدرت جذب جرم در دندان کاهش پیدا کند.

هضم بهتر غذا

آب گرم تاثیر بسیاری روی دستگاه گوارشی بدن دارد. نوشیدن آب گرم باعث می‌شود رگ‌ها بازتر شوند و خون با سرعت بیشتری در آن جریان یابد. نوشیدن آن اول صبح که معده خالی است کمک بسیاری به هضم غذا می‌کند.

دفع سموم

نوشیدن آب گرم دمای بدن را بالا می‌برد و در نتیجه بدن بیشتر عرق می‌کند. عرق کردن بیشتر باعث می‌شود سموم بیشتری از بدن خارج شوند. وقتی آب را با آب لیمو بنوشید باعث می‌شود غذاهای اسیدی بهتر در بدن هضم شوند و اسیدشان آسیب به بدن نزنند. اگر طرفدار لیمو نیستید می‌توانید چای سبز با آب گرم را امتحان کنید.

کاهش درد

نوشیدن آب سرد باعث آسیب دیدن ماهیچه‌ها می‌شود. برعکس، نوشیدن آب گرم یا داغ با روان کردن خون در بدن باعث می‌شود ماهیچه‌ها ریلکس‌تر شوند. همچنین نوشیدن آب گرم قبل از رفتن

به رختخواب شدیداً توصیه می‌شود و باعث می‌شود زودتر و بهتر بخوابید.