



چرا باید هر روز صبح خود را با نوشیدن آب آغاز کنیم؟

شاید خوردن چای و قهوه صبحگاهی مهمترین و اولین اقدامی باشد که همه ما در طول روز انجام می دهیم. اما به نظر می رسد موضوع آغاز کردن روز کمی پیچیده تر از اینها باشد.

شاید خوردن چای و قهوه صبحگاهی مهمترین و اولین اقدامی باشد که همه ما در طول روز انجام می دهیم. اما به نظر می رسد موضوع آغاز کردن روز کمی پیچیده تر از اینها باشد. پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: شاید خوردن چای و قهوه صبحگاهی مهمترین و اولین اقدامی باشد که همه ما در طول روز انجام می دهیم. اما به نظر می رسد موضوع آغاز کردن روز کمی پیچیده تر از اینها باشد.

به گزارش سرویس خواندنی های انتخاب، نوشیدن یک لیوان آب می تواند بسیار موثرتر و مفیدتر از چای و قهوه برای شروع روز باشد. اما چرا؟

بعد از گذشت چند ساعت که بدن هیچ نوشیدنی دریافت نکرده، نوشیدن آب به عنوان نخستین وعده می تواند بدن را هیدراته و در عین حال به هضم و سوخت و ساز بدن کمک کند. آنگلا لموند، سخنگوی آکادمی تغذیه و رژیم های غذایی در ایالات متحده آمریکا در این خصوص می گوید: "آب مایع استاندارد طلایی برای بدن است. نوشیدن روزانه آب برای عملکرد مناسب بدن بسیار مهم است."

هیچ توصیه ای برای اندازه گیری صحیح میزان مناسب دریافت آب روزانه وجود ندارد، اما شروع کردن با حداقل 6 تا 8 لیوان آب در روز می تواند فوایدی مناسب داشته باشد. دکتر ماریا پینا، متخصص تغذیه در نیویورک، می گوید: در طول شب، بدن می تواند نسبتاً کم آب شود. آنچه بسیاری از مردم صبح ها انجام می دهند نوشیدن یک فنجان قهوه است. اما آب یک روش مؤثرتر برای آبرسانی بدن است. وقتی یک فنجان قهوه می خورید، یک بطری آب نیز بگیرید."

آب به هضم غذا کمک می کند و سموم را پاک می کند. آلیسا رومزی، متخصص تغذیه در آکادمی تغذیه و رژیم غذایی ایالات متحده می گوید: نوشیدن آب باعث سوزاندن کالری قابل توجهی نمی شود، اما این اطمینان را حاصل می کند که سوخت و ساز بدن شما بهینه عمل می کند."

با نوشیدن آب، فرد بیشتر ادرار می کند و حرکات روده بیشتری خواهد داشت. این روش طبیعی بدن برای خلاص شدن از سموم است. آب باعث می شود احساس آرامش کاملتری داشته باشید. عطش می تواند با گرسنگی اشتباه گرفته شود و این نیز به نوبه خود می تواند به خوردن غذا منجر شود.