

چرا باید در سال ۲۰۲۱ بیشتر آب بنوشید؟

چندین تئوری در مورد اینکه هیدراتاسیون مناسب برای بدن چه کاری می‌تواند انجام دهد و چه کاری نمی‌تواند انجام دهد وجود دارد.



چندین تئوری در مورد اینکه هیدراتاسیون مناسب برای بدن چه کاری می‌تواند انجام دهد و چه کاری نمی‌تواند انجام دهد وجود دارد. مردم ادعا کرده‌اند که می‌تواند پوست را پررنگ‌تر یا درخشان‌تر نشان دهد، می‌تواند از سرطان جلوگیری کند و حتی می‌تواند در برابر انواع بیماری‌های قلبی و عروقی نیز از شما حمایت کند.

به گزارش سرویس خواندنی‌های انتخاب، وقتی دچار کم‌آبی مزمن شوید، بدن هورمون استرس کورتیزول را آزاد می‌کند و این می‌تواند بر وزن، قند خون و حتی عملکرد قلب تأثیر بگذارد. سال گذشته میلادی بسیار پر استرس بود، با این وجود به نظر می‌رسد می‌توان با هیدراته کردن بدن از مشکلات مذکور پیشگیری کرد.

به این موضوع دقت کنید که نباید نوشیدن آب را با نوشیدن قهوه، نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر مصنوعی و دیگر نوشیدنی‌های مصنوعی اشتباه بگیرید. بهترین روش برای هیدراته کردن بدن، نوشیدن آب خالص است. آبی که با کافئین، شکر یا سایر افزودنی‌ها آمیخته نیست.

یک دلیل خوب برای این که بیشتر آب بنوشید این است که نوشیدن آب می‌تواند سیستم ایمنی بدن شما را تقویت کند، با توجه به شیوع کرونا، نوشیدن آب می‌تواند یک ایده کم‌خرج و سالم برای پیشگیری از ابتلا به هر نوع بیماری باشد.

افزایش مصرف غذا‌های پر فیبر، کاهش مصرف غذا‌های چرب و پر کالری در کنار هیدراته کردن بدن می‌تواند منجر به کاهش وزن و افزایش سلامتی شما شود. یک روش مناسب برای هیدراته کردن بدن، قرار دادن خود در یک چالش مدت‌دار است، برای مثال خود را در چالش یک ماه قرار دهید که هر روز تعداد معینی لیوان آب بنوشید. این روش می‌تواند به شما کمک کند که در یک قالب استاندارد و از پیش تعیین شده آب بنوشید.