

مصرف آب ، عصبانیت را کم می‌کند

یک متخصص تغذیه گفت: آب در روح و روان انسان تأثیرگذار است و افرادی که آب کمتری مصرف می‌کنند، عصبی‌تر هستند و استرس آنها نیز بیشتر است.



جام جم آنلاین: یک متخصص تغذیه گفت: آب در روح و روان انسان تأثیرگذار است و افرادی که آب کمتری مصرف می‌کنند، عصبی‌تر هستند و استرس آنها نیز بیشتر است.

سید مرتضی صفوی در گفتگو با فارس اظهار داشت: 45 تا 50 درصد از ترکیبات بدن را آب تشکیل می‌دهد همچنین سوخت و ساز و فعل و انفعالات بدن به وسیله آب انجام می‌گیرد.

وی گفت: دفع سموم از بدن بسیار اهمیت دارد و مصرف 8 تا 12 لیوان آب در روز، سموم را از بدن خارج می‌کند همچنین کم آبی خطر مرگ را برای افراد به دنبال دارد. اگر آب به اندازه کافی مصرف نشود، تنظیم واکنش‌های بدن بهم می‌خورد و سوخت و ساز و سم‌زدایی به خوبی انجام نمی‌گیرد.

صفوی بیان داشت: مصرف روزانه میوه و سبزی و مایعاتی مانند آب، دوغ و آب‌میوه می‌تواند آب بدن را تأمین کند. همچنین 90 درصد از مواد تشکیل دهنده برخی از سبزی‌ها مانند کاهو، آب است که مصرف آن همزمان با غذا می‌تواند آب بدن را تأمین کند.

وی افزود: میوه‌های آبدار مانند هندوانه و خربزه نیز در تأمین آب بدن بسیار اهمیت دارد؛ هر سهم میوه به اندازه یک پرتقال درشت است و هر سهم سبزی به اندازه یک لیوان سبزی‌های خردشده است.

این متخصص تغذیه اظهار داشت: آب در روح و روان انسان تأثیرگذار است و افرادی که آب کمتری مصرف می‌کنند، عصبی‌تر هستند و استرس آنها نیز بیشتر است اما افرادی که به میزان کافی آب مصرف می‌کنند، در مواقع اضطرار می‌توانند بهتر عمل کنند و استرس آنها کاهش پیدا می‌کند.