



دیگر هر روز 8 لیوان آب نخورید!

هر روز بین 6 تا 8 لیوان آب بخورید تا سالم باشید؛ این توصیه‌ای است که همه ما شنیده‌ایم اما به تازگی دانشمندان اعتبار آن را زیر سوال برده‌اند.

هر روز بین 6 تا 8 لیوان آب بخورید تا سالم باشید؛ این توصیه‌ای است که همه ما شنیده‌ایم اما به تازگی دانشمندان اعتبار آن را زیر سوال برده‌اند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از گاردین، این توصیه که هر شخص باید هر روز 8 لیوان آب بنوشد هیچ پشتوانه علمی ندارد و در صورتی که فردی آن را رعایت نکند خطری متوجه او نیست.

از سوی دیگر، نوشیدن بیش از حد آب نه تنها برای بدن مفید نیست بلکه ممکن است خطراتی هم به همراه داشته باشد؛ این عامل سبب می‌شود، میزان سدیم موجود در خون به‌طور خطرناکی پایین بیاید.

به اعتقاد دانشمندان سیستم تنظیم آب بدن در انسان به قدری پیچیده و دقیق است که در زمانی خاص نیز با تشنگی به شما اعلام می‌کند که نیاز به نوشیدن آب دارید. به این ترتیب بهتر است فقط هنگام تشنگی و در زمانی که بدن‌تان به آب نیاز دارد اقدام به نوشیدن این مایع حیات‌بخش کنید.