



## آب بنوشید تا لاغر شوید

«نوشیدن روزی 8 لیوان آب برای حفظ سلامت بدن ضروری است!» حتما شما هم بارها این جمله را شنیده‌اید، اما با وجود این هنوز هم خیلی از افراد توجهی به مصرف مقدار کافی آب ندارند.

جام جم آنلاین: #171 نوشیدن روزی 8 لیوان آب برای حفظ سلامت بدن ضروری است!؛ حتما شما هم بارها این جمله را شنیده‌اید، اما با وجود این هنوز هم خیلی از افراد توجهی به مصرف مقدار کافی آب ندارند.

به همین دلیل هم مشکلات زیادی، از ایجاد چین و چروک‌های پوستی گرفته تا بروز یبوست و سنگ کلیه آنها را تهدید می‌کند. البته متخصصان عقیده دارند مصرف روزی 8 لیوان آب قانونی کلی برای همه افراد نیست و میزان دقیق آن به سن فرد، سلامت او و محل زندگی‌اش ارتباط دارد.

طبق نظر آنها چنانچه فردی ورزشکار باشد یا در مکانی کار و زندگی کند که هوا گرم است، باید مقدار بیشتری آب بنوشد. در مقابل افرادی که علاوه بر آب از نوشیدنی‌های دیگر استفاده می‌کنند، می‌توانند این میزان را کاهش دهند.

اما در هر صورت با توجه به فواید مصرف مقدار کافی آب، باید طوری عمل کنیم که بدن هیچ‌وقت با کم‌آبی روبه‌رو نشود.

### خواص آب

– آب بنوشید تا لاغرتر بمانید. اگر شما هم به دنبال راهی هستید که بتوانید راحت‌تر وزنتان را کاهش دهید، بهتر است نوشیدن مقدار کافی آب در طول روز را نیز تجربه کنید. نوشیدن آب باعث می‌شود کمتر احساس گرسنگی کنید و همچنین با تنظیم سوخت و ساز بدن به کاهش وزنتان کمک می‌کند. بنابراین به جای استفاده از نوشیدنی‌های شیرین و سرشار از کالری، سعی کنید بیشتر آب خالص بنوشید.

– آب بنوشید تا انرژی داشته باشید. اگر خسته و بی‌حوصله هستید، یک لیوان آب بنوشید تا حالتان بهتر شود. خستگی یکی از نشانه‌های کم‌آبی بدن است که براحتی می‌توانید با نوشیدن آب، آن را برطرف کنید. علاوه بر این، آب کمک می‌کند خون اکسیژن و سایر مواد مغذی ضروری را به سلول‌ها برساند. بنابراین اگر به مقدار کافی آب بنوشید، دیگر نیازی نیست قلب بسختی کار کند تا خون به سرتاسر بدن برسد.

### آب استرس را کم می‌کند

– آب بنوشید تا استرس کمتری داشته باشید. 70 تا 80 درصد بافت مغز از آب تشکیل شده است. بنابراین کاملاً طبیعی است در شرایط کم‌آبی، جسم و ذهن با تنش و استرس روبه‌رو شوند، اما برای این‌که سطح استرس خود را کنترل کنید همیشه یک لیوان آب در دسترس داشته باشید. حواستان باشد زمانی که احساس تشنگی می‌کنید، بدنتان از قبل با کم‌آبی روبه‌رو شده است و نباید برای نوشیدن آب منتظر حس تشنگی بمانید.

– آب بنوشید تا عضلات بهتری داشته باشید. نوشیدن آب از گرفتگی عضلات پیشگیری می‌کند و باعث می‌شود مفاصل در وضعیت بهتری قرار گیرند. به همین دلیل زمانی که بدن با کم‌آبی روبه‌رو نیست و فرد به مقدار کافی آب نوشیده است می‌تواند بهتر، قوی‌تر و برای مدتی طولانی‌تر ورزش کند.

### تاثیر آب بر زیبایی پوست

– آب بنوشید تا پوستی سالم و زیبا داشته باشید. وقتی بدن با کم‌آبی روبه‌روست، خطوط نازک روی پوست و چین و چروک‌ها عمیق‌تر می‌شود و در نتیجه بیشتر از قبل مشخص است. به همین دلیل متخصصان مصرف آب را به عنوان کرمی طبیعی برای سلامت پوست توصیه می‌کنند. نوشیدن آب باعث می‌شود پوست‌تان سالم‌تر، جوان‌تر و شاداب‌تر به نظر برسد و با بهبود گردش خون به شفافیت و درخشان شدن آن نیز کمک می‌کند.

– آب بنوشید تا از یبوست پیشگیری کنید. برای پیشگیری از بروز یبوست و عوارض آن، همان قدر که مصرف مواد غذایی حاوی فیبر

توصیه می‌شود، نوشیدن آب هم موثر و ضروری است. زمانی که بدن با کم‌آبی روبه‌رو باشد، تمام آب موجود را جذب می‌کند و در نتیجه روده خشک می‌ماند که این مساله باعث بروز علائم یبوست می‌شود. - آب بنوشید تا خطر بروز سنگ کلیه کاهش یابد. امروزه چون مردم - از جمله کودکان - بسیار کم‌آب می‌نوشند، تعداد افراد مبتلا به سنگ کلیه در حال افزایش است. در حالی که می‌توان با مصرف مقدار کافی آب، احتمال بروز این مشکل را به حداقل رساند. بنابراین با توجه به تمام فوایدی که درباره مصرف مقدار کافی آب گفته می‌شود، بهتر است سعی کنید همیشه یک لیوان آب در دسترس داشته باشید و مرتب از آن بنوشید.

Webmd

مترجم: نیلوفر اسعدي بیگی