

## عصبی شدي؟ به لیوان آب سرد بنوش

پژوهشگران علوم تغذیه اعلام کرده‌اند عادت برخی مردم برای نوشیدن آب هنگامی که احساس تشنگی به آنها دست می‌دهد، اشتباه و مضر است.



جام جم آنلاین: پژوهشگران علوم تغذیه اعلام کرده‌اند عادت برخی مردم برای نوشیدن آب هنگامی که احساس تشنگی به آنها دست می‌دهد، اشتباه و مضر است.

همان‌طور که هر کسی در مواجهه با کمبودها اهم و فی‌الاهم می‌کند، مغز نیز برای تنظیم فعالیت‌های بدن، بخش‌های حیاتی‌تر و مهم‌تر را مبنای توجه قرار می‌دهد. این سیستم توجه و تخصیص باعث می‌شود به بخش‌های دیگر آب کمتری برسد.

فکر کنید اگر اوره در خون یا سموم حاصل از فعالیت کبد که باید با آب آمیخته و از راه ادرار دفع شود در تنگنای کمبود آب گرفتار شود، غلبه منتج از تجمع سموم در بدن چه مضراتی خواهد داشت؟

آب یکی از نیازها و ترکیبات اصلی بافت‌های بدن است و علاوه بر نقشی که در دفع مواد سمی دارد، سیستم تعریق و متعادل نگه داشتن حرارت بدن، گردش خون، کارکرد بهینه مغز و... بسیاری امور بدن به آن وابسته‌اند. خودداری از خوردن آب در فواصل ساعتی و نوشیدن آن فقط هنگامی که احساس تشنگی دست می‌دهد در واقع مانند آن است که روغن خودرو خواص خود را از دست داده و اگرچه موتور همچنان کار می‌کند اما از عمر مفید بخش‌های جزئی‌تر درگیر با اصطکاک بشدت کاسته می‌شود.

به عبارت دیگر، احساس تشنگی حکم چراغ خطر روغن موتور در بدن را دارد که پس از تحلیل خواص لازم هنگامی روشن می‌شود که روغن کاملاً ناکارآمد شده و دیگر نه تنها برخی اجزای کوچک بلکه کل موتور در آستانه استهلاک و خرابی است.

افزون بر این، هنگام ابتلا به بیماری‌ها نیز باید در فواصل کمتر، آب و مایعات نوشید تا نیاز بدن جبران و تامین شود. به عنوان مثال هنگامی که به بیماری‌هایی همراه با اسهال و استفراغ مبتلا می‌شوید بخشی زیاد از آب در این روند از دست می‌رود و در صورتی که مقدار مورد نیاز جایگزین نشود وضعیت بیماری مخاطره‌آمیز خواهد شد.

افزایش مقدار قند خون در مبتلایان به دیابت هم باعث کم‌آبی بدن می‌شود. ورزش، گرما، خوردن غذاهای پرنمک و محتوی ادویه، برخی داروها، خونریزی‌های شدید بخصوص طی عادت ماهانه زنان، فعالیت‌های روزمره و... همگی از جمله مواقعی است که نیاز بدن به مایعات بیشتر شده، آب موجود در بافت‌ها با شدت بیشتری تحلیل می‌رود.

جالب است بدانید بررسی‌های دانشمندان مشخص کرده بی‌علاقگی به نوشیدن آب یا کم‌نوشی بر خلق و خوی افراد (بخصوص زنان) اثرگذار است و آدمی را عصبی، کم‌تحمل، پرخاشگر و تندخو می‌کند. شاید به همین دلیل است که نیاکانمان معتقد بودند وقتی عصبانی می‌شوید یک لیوان آب بخورید!

اگر به هر دلیل نمی‌توانید عادت‌های اشتباه خود را در تغذیه اصلاح کنید، یادتان باشد حداقل خودداری از نوشیدن آب را بیش از پنج ساعت کش ندهید که اثرات کوتاه و بلندمدت آن اگرچه متفاوت، اما همانند ادامه حرکت با خودروی بدون روغن، زیانبار خواهد بود.

حین یا پس از غذا آب سرد نخورید

خوردن آب سرد حین یا بعد از غذا سرطان‌زاست، هرچند خوردن آب هنگام غذا خوردن باعث رقیق شدن شیر معده و ایجاد اختلال در جذب مواد مغذی می‌شود.

به گفته دکتر استفان مارک، نوشیدن آب سرد که نزد برخی افراد عملی لذت‌بخش به شمار می‌رود، اثراتی به مراتب مضرتر دارد. آب سرد، مواد روغنی بلعیده شده را سفت کرده، روند هضم غذا را کند می‌کند. رسوب چربی با اسید وارد واکنش شیمیایی شده و سریع‌تر در روده جذب می‌شود. نتیجه این روند علاوه بر حجیم شدن معده و چاقی، سرطان را در پی خواهد داشت.