

**آب، آب، زندگی**

آب آب زندگی، شعاری که تصدیق آن یافت هایی است که علم هر روز بیشتر از قبل پیرامون فواید آب برای بدن کشف می کند...



آب آب زندگی، شعاری که تصدیق آن یافت هایی است که علم هر روز بیشتر از قبل پیرامون فواید آب برای بدن کشف می کند.

- آب موجب کاهش وزن و تناسب اندام می شود. تنها کافی است که قبل از شروع وعده های غذایی یک لیوان آب بیاشامید، این کار باعث می شود که احساس پری بیشتری کنید و کمتر غذا بخورید. بعلاوه سرعت متابولیسم نیز افزایش می یابد، به خصوص اگر یک قطعه یخ نیز داخل لیوان آب باشد. زیرا بدن برای گرم کردن آن کالری بیشتری مصرف می کند.

- آب باعث ارتقا سطح انرژی می شود. آب باعث انتقال اکسیژن و سایر مواد مغذی به سلول ها می شود.  
- آب باعث کاهش استرس می شود. 85% از بافت مغز را آب تشکیل می دهد. اگر بدن دچار کم آبی شود مغز نیز تحت تاثیر قرار می گیرد.

- ساختمان ماهیچه ای را با آب تقویت کنید. نوشیدن آب مانع از گرفتگی ماهیچه ای و روان شدن مفاصل بدن می شود.  
- آب باعث تغذیه پوست می شود. خطوط و چین و چروک نه چندان عمیق روی پوست با مصرف آب کافی از بین می رود. در واقع می توان گفت که این خطوط به دلیل بی آبی شکل می گیرد. آب یک کرم آرایشی طبیعی است. آب باعث شادابی بیشتر پوست می شود. جریان خون را به سطح پوست بیشتر می کند و باعث پاکیزی بیشتر آن می شود، به طوری که درخشندگی آن را حس خواهید کرد!

- آب باعث تنظیم بدن می شود. علاوه بر فیبر، آب نیز به هضم بهتر و بیشتر کمک می کند. حل مواد زاید غیر قابل حل با آب بیشتر امکان پذیر است و لااقل گذر آن را از دستگاه هضم آسان تر می کند. در واقع می توان گفت از بروز یبوست پیشگیری می کند.

- آب مانع از تشکیل سنگ کلیه می شود. احتمال تشکیل سنگ کلیه با مصرف کم آب افزایش خواهد یافت و این اختلال در پیر و جوان اتفاق خواهد افتاد. آب باعث رقیق شدن نمک و مواد سخت موجود در ادرار می شود و لذا از تشکیل کریستال های سنگی در کلیه جلوگیری می کند.

تهیه شده در گروه ترجمه سلامت نیوز