



چاي ، قهوه و آميوه جانشين آب براي بدن نيستند

وزارت بهداشت اعلام کرد: گرچه نوشیدن انواع آمیوه‌ها توصیه می‌شود و نوشیدن چای و قهوه هم رواج زیادی در جامعه دارد ولی هرگز هیچکدام از این نوشیدنی‌ها جانسین آب برای بدن نیستند...

وزارت بهداشت اعلام کرد: گرچه نوشیدن انواع آمیوه‌ها توصیه می‌شود و نوشیدن چای و قهوه هم رواج زیادی در جامعه دارد ولی هرگز هیچکدام از این نوشیدنی‌ها جانسین آب برای بدن نیستند.

به گزارش فارس ، دفتر آموزش و ارتقای سلامت این وزارتخانه اعلام کرد: علاوه بر این آب از سردرد و سرگیجه ، خشکی پوست و مفاصل و بروز سنگ کلیه جلوگیری می‌کند و در تقویت سیستم ایمنی بدن ، احساس شادابی ، تنظیم درجه حرارت و رسیدن اکسیژن و مواد غذایی به بدن، افزایش تمرکز، رفع خستگی‌ها ، کنترل وزن ، کاهش احساس گرسنگی، هضم غذا و عملکرد مناسب سیستم گوارش تأثیر بسزایی دارد.

این گزارش می‌افزاید: بسیاری از سردردها به دلیل نرسیدن آب کافی به مغز است و نوشیدن آب کافی علاوه بر جلوگیری از سردرد و سرگیجه از سفتی عضلات بدن جلوگیری می‌کند.

دفتر آموزش و ارتقای سلامت در این گزارش خاطرنشان کرد: برای رسیدن آب کافی به بدن حتی وقتی تشنه نیستیم باید آب بنوشیم و نوشیدن یک لیوان آب قبل از غذا به هضم راحت غذا و کنترل وزن و قبل از حمام رفتن به کاهش فشارخون کمک می‌کند.

این گزارش با اعلام اینکه نوشیدن 2 لیوان آب بعد از بیدار شدن به فعالیت مناسب اعضای بدن کمک می‌کند یادآور می‌شود: اگر آب کافی مصرف نشود، قلب انسان برای رساندن اکسیژن به بدن باید بیشتر کار کند.