

معجزه آب گرم پس از صرف غذا

یافته‌های پژوهش جدید محققان نشان داد نوشیدن آب گرم بعد از هر وعده غذایی معجزه می‌کند.



یافته‌های پژوهش جدید محققان نشان داد نوشیدن آب گرم بعد از هر وعده غذایی معجزه می‌کند. به گزارش سرویس پژوهشی ایسنا منطقه خراسان، محققان در بررسی‌های خود دریافتند مصرف آب گرم بعد از هر وعده غذایی به هضم و عملکرد بهتر دستگاه گوارش کمک می‌کند. در واقع نوشیدن آب گرم فواید زیادی برای سلامتی داشته و در کاهش وزن بسیار موثر است.

دکتر گوسمن، مدیرعامل شرکت rVita اظهار کرد: نوشیدن آب گرم بعد از هر وعده غذایی بهترین روش برای کاهش وزن و سرعت بخشیدن به سوخت و ساز بدن است.

محققان در این پژوهش دریافتند: آب گرم با افزایش دمای بدن، منجر به افزایش سرعت سوخت و ساز شده و به کاهش وزن کمک می‌کند. همچنین آب گرم برای شست‌وشوی سیستم گوارشی، بخصوص چربی مفید است و مواد غذایی را به راحتی هضم می‌کند.

از دیگر مزایای نوشیدن آب گرم بعد از هر وعده غذایی، سم‌زدایی بدن است و مشکل نفخ معده را از بین می‌برد. بنابراین به جای استفاده از آب معمولی از آب گرم استفاده کنید و این عمل را در میان هر وعده یا بعد از آن انجام دهید و به صورت جرعه جرعه و آهسته بنوشید.