

## خواص مهم مصرف آب

\* سلامت پوست:

رطوبت پوست مانع پیری می شود و پوست سالم تر می ماند.

\* جلوگیری از سردرد:

75 درصد مغز هر فرد از آب تشکیل شده است. بنابراین کمبود آب بدن، باعث سردرد می شود.

\* جلوگیری از کمر درد:

کمر درد بر اثر کمبود مایعات در بدن به وجود می آید. دیسک های موجود در قسمت کمر هر انسان پر از مایعات است و مانند کمک فنر عمل می کند، فعالیت بدنی منظم و میزان کافی مایعات، دیسک ها را آب رسانی کرده و به آن ها اجازه می دهد تا قسمت فوقانی بدن را حمایت کنند.

معمولاً مایع درون دیسک در تحمل 75 درصد وزن بدن نقش دارد در حالی که خود اسکلت دیسک، تنها در تحمل 25 درصد وزن بدن نقش دارد. افت مایعات، اسکلت را مجبور می کند وزن بیشتری را تحمل کند و در نتیجه درد و ناراحتی به وجود می آید.

\* کاهش عفونت:

سیستم لنفاوی موجود در بدن وظیفه دفع ضایعات را دارد. این سیستم قبل از ورود سموم به جریان خون، آن ها را می شکند. آب ناکافی در سیستم لنفاوی در بدن اختلال ایجاد می کند و در نتیجه مقاومت بدن را در مقابل عفونت های خطرناک کاهش می دهد.

\* تمرکز:

آب می تواند سموم موجود در بعضی از فرآورده های غذایی مانند افزودنی ها و مواد نگه دارنده را از کبد دفع کند و باعث فعال تر شدن فرد و افزایش تمرکز می شود.

### \* آرتروز:

آب در نرم کردن مفاصل بین استخوان ها نقش اساسی دارد. کمبود آب، سایش بین سطح غضروف ها را افزایش می دهد و در نتیجه باعث درد و ورم مفاصل می شود.

### \* بوی دهان:

بوی نامطبوع دهان نشانه بارز کمبود آب بدن است. آب دهان در از بین بردن باکتری های موجود در دهان و آب رسانی به زبان نقش موثری دارد.

### \* گرفتگی عضلات:

اکسیژن از طریق خون به عضلات منتقل می شود. در صورت نرسیدن اکسیژن به خون، عضلات اسیدلاکتیک ترشح می کنند که گرفتگی عضلانی به وجود می آورد. آب کافی یعنی تامین اکسیژن خون.

### \* آسم:

مشکل قوه هاضمه و حالت تهوع صبحگاهی را با مصرف آب کافی پیش گیری و یا درمان کنید.

### \* فشار خون بالا:

تقریباً 85 درصد حجم خون از آب تشکیل شده است. بنابراین حجم خون با مصرف آب ارتباط تنگاتنگی دارد. به محض افت حجم خون، مویرگ های کم تر فعال بسته می شود تا قسمت های فعال تر به خون کافی دسترسی داشته باشند. با بسته شدن رگ ها، به عضلات فشار وارد می آید و مصرف آب می تواند فشار وارد بر عضلات را تسکین دهد.

مصرف منظم آب به مغز کمک می کند تا دمای بدن را کنترل کند. برای حفظ رطوبت چشم ها، بینی و دهان، بدن به آب نیاز دارد. آب علاوه بر نرمی مفاصل، از اعضای بدن محافظت می کند.

شصت درصد وزن بدن از آب تشکیل شده است که هر روز مقداری از آن از طریق عرق کردن، ادرار و نفس کشیدن از دست می رود. اگر چه مصرف روزی 8 لیوان آب به گزارش «MSN» توصیه شده است اما در واقع

مقدار آب مورد نیاز بدن به عوامل مختلف از جمله جنسیت، سن، فعالیت بدنی، آب و هوا، ابتلا به بیماری و ... ارتباط دارد.

یک فرد سالم و فعال با یک رژیم غذایی سالم می تواند آب مورد نیاز بدن را تامین کند.

نکات زیر درباره نوشیدن آب خواندنی است:

\* قبل از احساس تشنگی، آب بخورید.

\* به هنگام فعالیت بدنی آب را قبل از فعالیت، در حین آن و پس از ورزش کردن بخورید.

\* آب را به نوشیدنی های دیگر ترجیح دهید.

\* آب بدن را از طریق میوه هایی مانند گوجه فرنگی، هندوانه، طالبی، کرفس و خیار تامین کنید.

خوب است بدانید که زمان دقیق مصرف آب اهمیت زیادی دارد و حداکثر تاثیر را روی بدن خواهد گذاشت.

\* مصرف 2 لیوان آب، ناشتا، اعضای داخلی بدن را فعال می کند.

\* مصرف یک لیوان آب نیم ساعت قبل از هر وعده غذایی، به هضم غذا کمک می کند.

\* خوردن یک لیوان آب قبل از حمام به کاهش فشار خون کمک می کند.

\* برای جلوگیری از سکته مغزی یا حمله قلبی، قبل از خواب یک لیوان آب بخورید.