گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۵۲۵۶۵
سه شنبه ۱۵ تیر ۱۴۰۰ ۸:۱۱

خواص بی نظیر نوشیدن آب گرم ناشتا

بسیاری از ما عادات مشخصی را هنگام بیدار شدن صبحگاهی داریم؛ از جمله نوشیدن قهوه، چای و آب سرد. با این حال این نکته ثابت شده که نوشیدن آب گرم در اوایل صبح مزایای بهداشتی شگفت انگیزی به دنبال دارد.

به گزارش خبرنگاران علم و فناوری گزارش خبر،صرف آب گرم با معده خالی تاثیر مستقیم روی دستگاه گوارش داشته و باعث تقویت سیستم ایمنی و حذف سموم از بدن می‌شود. به گفته کارشناسان مصرف یک لیوان آب گرم به همراه لیمو در اوایل صبح منجر به کاهش فعالیت رادیکال‌های آزاد در بدن شده و از شما در برابر انواع بیماری‌ها محافظت می‌کند.بهبود فرایند هضم: یک فنجام آب گرم و نوشیدن آن با معده خالی منجر به دفع سموم از بدن شده و سیستم گوارشی را برای هضم بهتر مواد غذایی تحریک می‌کند. این در حالی است که آب سرد تاثیر برعکس دارد و نوشیدن آن به همراه چربی ها، فرایند هضم را دشوار می‌کند. آب سرد منجر به ایجاد رسوبات چربی در دستگاه گوارش می‌شود. آب گرم نه تنها مواد سمی را از دستگاه گوارش پاک می‌کند بلکه منجر به تسکین علائمی مانند سوء هاضمه، سوزش سردل و نفخ می‌شود.

جلوگیری از یبوست: بسیاری از غذاهایی که در طول روز مصرف می‌کنیم، به دشواری هضم می‌شوند و منجر به درد و نفخ شکم و اختلال یبوست می‌شوند. نوشیدن آب گرم در این میان باعث بهبود حرکت روده‌ها و مبارزه با یبوست می‌شود.

از بین بردن دردهای روزمره: یک فنجان آب گرم گاهی می‌تواند بهترین راه برای کاهش دردهای قاعدگی و حتی سردرد باشد. آب گرم اثر آرامبخش روی بدن دارد و منجر به ارامش عضلات شکمی، تسکین جوش و اسپاسم می‌شود. برخی مطالعات نشان داده اند که آب گرم باعث تحریک گردش خون شده و برای درمان زخم‌های عضلانی بسیار مفید است.

کاهش وزن: آب گرم دمای بدن و سوخت و ساز آن را افزایش می‌دهد. با این اتفاق سوخت چربی بالا رفته و عملکرد دستگاه گوارش و کلیه‌ها نیز بیشتر می‌شود.

بهبود گردش خون: نوشیدن یک لیوان آب گرم با معده خالی منجر به تخریب رسوبات چربی در بدن می‌شود. این فرایند همراه با پاک شدن سموم از بدن بهبود گردش خون را به همراه دارد.

کاهش التهاب: نوشیدن منظم آب گرم همراه با لیمو منجر به کاهش میزان اسیدیته در بدن شما را کاهش می‌دهد ضمن این که منجر به حذف اسیداوریک از مفاصل شما می‌شود؛ عاملی که مقصر بروز التهاب در مفاصل است.