گزارش خبر
NEWSREPORT
کد خبر: ۴۵۴۴۳۷
سه شنبه ۹ آذر ۱۴۰۰ ۲۲:۲۴

ممنوعیت آب خوردن در زمان های خاص

نوشیدن آب نیاز به پزشک را به حداقل می رساند ، بسیاری از مردم نمی دانند نوشیدن آب بسیاری از بیماری ها را دور نگه می دارد

به گزارش خبرنگاران گروه زندگی و سرگرمی گزارش خبر، اگر در اطراف بیمار یا محیط آلوده به بیماری های ویروسی و باکتریایی قرار دارید، آب بیشتری بنوشید تا میکروب هایی که ممکن است وارد بدن شما شده اند، سریع تر حذف شوند.

بهترین و مناسب ترین زمان نوشیدن آب
همه ما می دانیم چقدر مشکل است خودمان را به سالن ورزش برسانیم و روی سلامت جسمی خود کار کنیم؛ چقدر دشوار است برنامه رژیم غذایی را دنبال کنیم و عادات غذایی را تغییر دهیم . اما می توانیم با چیزی کوچک و ساده شروع کنیم آب بنوشید تنها کاری که باید انجام دهید نوشیدن آب است ؛ این کار را در زمان و مقدار مناسب ، و همیشگی انجام دهید.
چه زمانی از روز نباید آب بنوشید؟
بعد از خوردن برخی میوه ها
نوشیدن آب بلافاصله بعد از خوردن برخی میوه جات اصلا توصیه نمی شود ،نوشیدن آب نیم ساعت قبل و یک ساعت بعد از خوردن میوهبلامانع است.
در پاسخ به اینکه بعد از کدام میوه ها نباید آب بخوریم باید گفت هندوانه، خربزه، خیار، پرتقال، توت فرنگی و موز ازجمله میوه هایی هستند که خوردن آب بعد از آن ها به شدت منع شده است زیرا مصرف آب موجب فساد هضم در معده می شود؛ همچنین بعد از خوردن زردآلود نیز مصرف آب مضر است.
میوه ها حاوی مقدار زیادی فروکتوز (قند) و مخمر هستند و مصرف آب درست بعد از خوردن میوه، محیطی را ایجاد می کند که در آن مخمر می تواند رشد کند و منجر به تولید دی اکسید کربن می گردد که باعث ایجاد نفخ، گاز معده و درد شکمی می گردد.
بعد از صبحانه
بعد از صبحانه تا ۲ ساعت آب نخورید، صبحانه را به تدریج بخورید و بعد از صبحانه، تا حدود ۲ ساعت چیزی نخورید به خصوص آب.

چه زمانی برای نوشیدنی آب مناسب می باشد
بعد از مسواک زدن
قبل از آب خوردن مسواک نزنید ،باید قبل از مسواک زدن ۱۶۰ میلی لیتر آب بنوشید به این ترتیب، آبی که می خورید آلوده نخواهد شد. (خمیر دندان حاوی فلوراید است .)از هر گونه غذا یا نوشیدنی برای ۴۵ تا ۵۰ دقیقه بعد از مسواک زدن اجتناب کنید .
هنگام خواب
برای جبران آب ازدست رفته توصیه می شود یک لیوان آب یک ساعت قبل از خواب بنوشید اما نوشیدن آب لحظاتی قبل از خواب و در نیمه های شب توصیه نمی شود زیرا باعث افزایش تکرر ادرار در شب می گردد. تکرر ادرار با برهم زدن مقدار و کیفیت خواب بر روی خلق وخو، قدرت تمرکز و حافظه اثر منفی دارد پس نوشیدن آب در وقت خواب و بعد از خواب توصیه نمیشود و ممنوع است.
بعد از رابطه زناشویی
نوشیدن آب بعد از فعالیت جنسی مضر و ممنوع است.
بلافاصله پس از غذا
خوردن آب بلافاصله بعد از غذا سبب کاهش حرارت معده و سو هاضمه می شود. خوردن آب بعد از غذا شیره معده را رقیق می کند و مانع هضم غذا می گردد، جذب مواد مغذی بعد از عمل هضم را مختل می کند ، مقدار انسولین را بالا می برد ، موجب گرسنگی زودهنگام و خوردن بیش ازحد می گردد. یک ساعت بعد از صرف وعده غذا،ا بهترین زمان آب خوردن است. در این زمان بدن بهتر می تواند مواد مغذی را جذب کند.

بهترین زمان نوشیدن آب چه زمانی است و چرا ؟
دو لیوان آب در صبح بعد از بیدار شدن (به فعال کردن اعضای داخلی کمک می کند)
یک لیوان آب ۳۰ دقیقه قبل از غذا (به هضم غذا کمک می کند)
یک لیوان آب قبل از حمام (به این معنی که از فشار خون بالا اجتناب می کنید)
هنگام بیماری (کمک به از بین رفتن میکروب ها وباکتری ها)
هنگام خستگی (علت خستگی گاهی کم آبی بدن است)
قبل از تمرینات ورزشی(سبب بازیابی انرژی می شود)
یک لیوان آب یک ساعت قبل از خواب (به جلوگیری از سکته و حملات قلبی کمک می کند)

فواید خوردن آب ترکیب شده با آبلیمو به صورت ناشتا
می توانید آب را با لیمو ترش مخلوط کنید نوشیدن آب گرم با لیمو ترش می تواند بدن را به آرامی از رختخواب بیرون آورد . متخصصان توصیه می کنند اگر زیر ۱۵۰ پوند وزن دارید از نصف لیمو استفاده کنید. اگر بیش از ۱۵۰ پوند وزن داشته باشید ، یک لیمو کامل پیشنهاد می شود. متخصصان به علاقمندان سلامتی توصیه می کنند آن را در دو یا سه جرعه آب به شیوه ای نسبتا سریع بنوشند. بعد از چکاندن آب لیمو، سریع بنوشید تا فواید بیشتری

را بدست آورید. به این دلایل اول صبح یک لیوان آب با لیمو بنوشید :

کمک به سیستم ایمنی

ویتامین ث ، به ویژه آسکوربیک اسید لیمو برای التیام زخم ها ضروری است. آب لیمو نیز به بیرون آمدن خلط ها هنگام سرماخوردگی و تسکین گلو علاوه بر این ، نوشیدن H۲۰ وقتی که بیمار می شوید بسیار مهم است چون دفاع از بدن برای مبارزه با بیماری وقت دارد. با این حال، باید اطلاع دهم، عصاره لیمو برای جلوگیری از بیماری هایی مثل سرماخوردگی معمولی توسط علم پشتیبانی نمی شود.

بالا بردن انرژی و هوشیاری

عنصر پتاسیم لیمو به مغز و اعصاب کمک می کند تا عملکرد بهتری داشته باشد . هوشیاری را افزایش می دهد. طبق گفته مجله سلامت طبیعی، یافته های دانشمندان اعلام می کنند تنها عطر لیمو می تواند باعث بهبود حالتان شده و میزان استرس را کاهش دهد. آشامیدن آب به درستی به این ناحیه کمک می کند چون مطالعات نشان می دهند خشکی می تواند انرژی را کاهش و باعث می شود احساس تنبلی نکنید.

خشکی بدن

اگر به درستی آب بخورید، احساس گرسنگی نمی کنید. بنابراین، آبدار ماندن برای سلامت کلی بدن ضروری است. نوشیدن یک لیوان آب برای شروع روز خوب است ،

جوان سازی پوست

لیمو حاوی مقدار زیادی ویتامین ث است . علم ثابت کرده است ویتامین ث به تولید کلاژن کمک ، از تشکیل چین و چروک جلوگیری می کند و از بدن، به ویژه پوست، در برابر آسیب رادیکال - آزاد دفاع می کند. اضافه کردن آب به سیستم کمک می کند که مواد غذایی را به سلول ها ببرید.

فواید فوق العاده و بی نظیر مصرف آب و لیمو

کمک به کاهش وزن

علاوه بر این ، به تنظیم متابولیسم کمک می کند، این به خاطر محتوای فیبر پکتین است. فیبر خاص باعث می شود شما احساس سیری کنید و در نتیجه به جلوگیری از اشتها کمک و از نیاز به غذا جلوگیری می کند. آب نیز به احساس سیری کمک می کند. با ترکیب کردن مواد طبیعی، لیمو و آب، شما روز را سالم شروع می کنید - و این می تواند در نهایت منجر به عادات غذایی بهتر شود.

کاهش سموم

بنابر گفته دکتر الکساندر ، کبد به طور مثبت به عصاره لیمو ترش بیش از هر منبع غذایی دیگر واکنش می دهد چون تولید آنزیم را افزایش می دهد. این باعث افزایش کارآیی کبد در ترشح صفرا می شود که به هضم و آزاد کردن سموم کمک می کند. عصاره لیمو ویژگی ادرار آوری دارد. آلوئه ورا به کلیه ها کمک می کند تا آب و سموم را با ادرار دفع کند. این به طور بالقوه به افرادی که رنج می برند کمک می کند.

بهبود هضم

سیستم گوارشی شما و کبد، می تواند توسط اسیدیته لیمو تحریک شود. این می تواند به تنظیم حرکات روده و متابولیسم بدن کمک کند. هم چنین به بدن کمک می کند تا مواد مغذی را جذب کند و می تواند به طور بالقوه منجر به کاهش وزن شود.

نوشیدن آب را تبدیل به عادت کنید

نوشیدن آب فواید زیادی دارد پس پیشنهاد می کنیم، آن را به یک عادت تبدیل کنید با این حال، باید تاکید شود نکته مهم، ثبات انجام این کار است. اگر یک یا دو بار در هفته این کار را انجام دهید، هیچ سودی نخواهید داشت باید هر روز این کارو انجام دهید و به نوشیدن آب عادت کنید و از یک زندگی طولانی و سالم لذت ببرید .

مثل مردم ژاپن آب بنوشید تا عمرتان طولانی شود

نوشیدن آب نیاز به پزشک را به حداقل می رساند ، بسیاری از مردم نمی دانند نوشیدن آب بسیاری از بیماری ها را دور نگه می دارد ؛ مردم ژاپن را در نظر بگیرید دانش برجسته آن ها در رابطه با آب درمانی ، متخصصان بهداشت را در سراسر قاره ها به حیرت انداخته است.

بسیاری از مردم ژاپن بیش از صد سال زندگی می کنند؛ در واقع بیش از ۵۰،۰۰۰ فرد صدساله در ژاپن زندگی می کنند چون بعد از بیدار شدن نوشیدن ۲ لیوان آب را تمرین می کنند نوشیدن آب در زمان درست تاثیر آن روی بدن انسان را به حداکثر می رساند ؛ نکته مهم این است که آبی که ناشتا می نوشید به هیچ عنوان نباید آب سرد باشد و بهترین دمای آب در این زمان ولرم است.