

از معجزات مصرف این نوشیدنی صبح ناشتا غافل نشوید!



بسیاری از ما هنگام بیدار شدن صبحگاهی نوشیدن قهوه، چای و آب سرد را انتخاب می کنیم. در حالی که ثابت شده که نوشیدن آب گرم در اوایل صبح مزایای بهداشتی شگفت انگیزی به دنبال دارد.

مصرف آب گرم با معده خالی تاثیر مستقیم روی دستگاه گوارش داشته و باعث تقویت سیستم ایمنی و حذف سموم از بدن می شود. به گفته کارشناسان مصرف یک لیوان آب گرم به همراه لیمو در اوایل صبح منجر به کاهش فعالیت رادیکال های آزاد در بدن شده و از شما در برابر انواع بیماری ها محافظت می کند.

بهبود فرایند هضم: یک فنجان 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 می کند. این در حالی است که آب سرد تاثیر برعکس دارد و نوشیدن آن به همراه چربی ها، فرایند هضم را دشوار می کند. آب سرد منجر به ایجاد رسوبات چربی در دستگاه گوارش می شود. آب گرم نه تنها مواد سمی را از دستگاه گوارش پاک می کند بلکه منجر به تسکین علائمی مانند سوء هاضمه، سوزش سردل و نفخ می شود.

جلوگیری از یبوست: بسیاری از غذاهایی که در طول روز مصرف می کنیم، به دشواری هضم می شوند و منجر به درد و نفخ شکم و اختلال

یبوست می شوند. نوشیدن آب گرم در این میان باعث بهبود حرکت روده ها و مبارزه با یبوست می شود.

از بین بردن دردهای روزمره: یک فنجان آب گرم گاهی می تواند بهترین راه برای کاهش دردهای قاعدگی و حتی سردرد باشد. آب گرم اثر آرامبخش روی بدن دارد و منجر به آرامش عضلات شکمی، تسکین جوش و اسپاسم می شود. برخی مطالعات نشان داده اند که آب گرم باعث تحریک گردش خون شده و برای درمان زخم های عضلانی بسیار مفید است. **کاهش وزن:** آب گرم دمای بدن و سوخت و ساز آن را افزایش می دهد. با این اتفاق سوخت چربی بالا رفته و عملکرد دستگاه گوارش و کلیه ها نیز بیشتر می شود.

بهبود گردش خون: نوشیدن یک لیوان آب گرم با معده خالی منجر به تخریب رسوبات چربی در بدن می شود. 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 می دهد ضمن این که منجر به حذف اسیداوریک از مفاصل شما می شود؛ عاملی که مقصر بروز التهاب در مفاصل است.