

نوشیدن آب ولرم پس از بیدار شدن از خواب چه فوایدی دارد؟

درباره ضرورت نوشیدن آب به‌ویژه در روزهای گرم تابستانی زیاد گفته شده است، اما نوشیدن آب ولرم هنگام صبح و بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب و ناشتا چه فوایدی برای بدن دارد؟ متخصصان از تأثیرهای بسیار مثبت آن می‌گویند.



یکی از ساده‌ترین و کم‌هزینه‌ترین راه‌ها برای ایجاد حس تعادل و احساس سلامت در بدن نوشیدن آب است. متخصصان به‌ویژه نوشیدن آب ولرم در هنگام صبح به‌صورت ناشتا را توصیه می‌کنند. دلیل این امر چیست؟

کمک به دفع سریع‌تر سموم از بدن

در طول شب بدن در حال استراحت، به بازسازی خود مشغول است و سعی می‌کند سموم را دفع کند. اگر در هنگام صبح، با معده خالی آب نوشیده شود کمک بزرگی به بدن برای دفع این سموم زیان‌آور است. علاوه بر این نوشیدن صبحگاهی آب یاری‌دهنده بدن در تولید سلول‌های ماهیچه‌ای و سلول‌های خونی است.

بهبود سوخت‌وساز بدن

با نوشیدن آب به‌صورت ناشتا تا ۲۴ درصد بر قدرت سوخت‌وساز بدن افزوده می‌شود. بهبود سوخت‌وساز بدن به معنی کمک به کار بهتر سیستم گوارش است، به همین دلیل برای افرادی که در پی کاهش وزن هستند نوشیدن آب ناشتا کمک شایانی است. با این عمل روده‌ی بزرگ امکان جذب مواد غذایی مغذی را می‌یابد و هضم غذا سریع‌تر و روان‌تر می‌شود.

تسکین سوزش و درد معده

هضم غذا با تولید زیاد اسید در معده توأم است. اگر این اسید به‌سوی مری بالا بیاید احساس سوزش در معده خواهید کرد. نوشیدن آب پیش از صبحانه باعث رقیق شدن این اسید و بازگرداندن آن به معده می‌شود. پس از نوشیدن آب ولرم بدن آماده پذیرش دوباره غذا است.

بهبود درخشندگی و شفافیت پوست

کم‌آبی در بدن باعث شروع پیش از موعد چین و چروک پوست و افزایش آن می‌شود. نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد که نوشیدن نیم لیتر آب ولرم در صبح ناشتا باعث افزایش جریان خون و درخشندگی و شفافیت پوست می‌شود.

کمک به سلامت و براق شدن مو

نوشیدن کم آب بر رشد مو تأثیر زیادی می‌گذارد. یک چهارم وزن تار مو از آب تشکیل شده است. نوشیدن فراوان آب باعث تقویت درونی و تغذیه بهتر مو می‌شود. اگر آب کمتری به مو برسد مو نازک و شکننده می‌شود. نوشیدن آب در طول روز نیز دارای اهمیت زیادی است، ولی نوشیدن آب ولرم در ناشتا به بهترین صورت به سلامت و تقویت کیفی مو کمک می‌کند.

جلوگیری از ایجاد سنگ کلیه و عفونت مثانه

نوشیدن آب در صبح در جلوگیری از به وجود آمدن سنگ کلیه و عفونت مثانه اهمیت بسزایی دارد. دلیل این امر رقیق کردن اسیدی در بدن است که مسبب ایجاد سنگ کلیه و یا ایجاد عفونت مثانه است. با نوشیدن زیاد آب از ساختن این نوع سنگ‌ها در بدن جلوگیری می‌شود.

تقویت سیستم ایمنی بدن

نوشیدن آب در صبح باعث تقویت سیستم ایمنی بدن و ایجاد تعادل در آن است. نوشیدن آب به تخلیه سریع‌تر سموم از بدن کمک می‌کند. نوشیدن آب کمک به تقویت کار غدد لنفاوی است.