

هفت تاثیر شگفت انگیز آب بر روی بدن...

نوشتته شده توسط Internet  
سه شنبه, 28 مرداد 1393 ساعت 14:34 - آخرین بروزرسانی سه شنبه, 28 مرداد 1393 ساعت 20:38

---

بسیاری از ما حواسمان نیست که

با کم خوردن آب چه مشکلاتی را به

بدنمان تحمیل می کنیم...

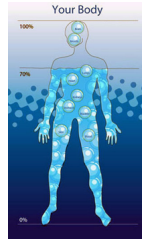
## هفت اثر شگفت انگیز

آب بر روی بدن:

هفت تاثیر شگفت انگیز آب بر روی بدن...

نویشته شده توسط Internet  
سه شنبه، 28 مرداد 1393 ساعت 14:34 - آخرین بروزرسانی سه شنبه، 28 مرداد 1393 ساعت 20:38

---



افزایش انرژی بدن

شما در بسیاری از مواقع بدون اینکه کاری انجام داده باشید

احساس خستگی می کنید، علت این خستگی ممکن

است کمبود آب بدن باشد. آب باعث انتقال اکسیژن

و سایر مواد غذایی به سلول های بدن می شود

و کمبود آن باعث اختلال در رسیدن این مواد به سلول ها

می شود. اگر بدن شما به اندازه کافی پر آب باشد،

قلب شما نیز مجبور نیست برای رساندن خون

به نقاط مختلف بدن، با شدت بیشتری کار کند.



حفظ تناسب اندام

اگر به دنبال کاهش وزن هستید، بدانید که آب باعث افزایش

متابولیسم بدن می شود و باعث می شود احساس

سیر بودن به شما دست دهد. بنابراین سعی کنید

به جای نوشیدن نوشیدنی های پر کالری، آب بنوشید.



همچنین چنانچه شما یک لیوان آب یخ بنوشید بدن شما بایستی

این آب را گرم کند، در نتیجه مقداری از این گرمای مورد نیاز

را از سوزاندن چربی ها به دست می آورد.



هفت تاثیر شگفت انگیز آب بر روی بدن...

نویشته شده توسط Internet  
سه شنبه، 28 مرداد 1393 ساعت 14:34 - آخرین بروزرسانی سه شنبه، 28 مرداد 1393 ساعت 20:38

---



کاهش استرس

۸۵ درصد بافت مغز را آب تشکیل می دهد. به هنگام تشنگی،

بدن و مغز، برای انجام فعالیت های خود با فشار و استرس

مواجه می شوند. برای کاهش سطح استرس، همیشه به

هنگام کار یک لیوان آب بر روی میز خود داشته باشید

و یا به هنگام ورزش، یک بطری آب به همراه داشته باشید

هفت تاثیر شگفت انگیز آب بر روی بدن...

نویشته شده توسط Internet  
سه شنبه، 28 مرداد 1393 ساعت 14:34 - آخرین بروزرسانی سه شنبه، 28 مرداد 1393 ساعت 20:38

---

تا با استرس کمتری به فعالیت پردازید.



جلوگیری از گرفتگی عضلات

نویشیدن آب باعث می شود که عضلات کمتر دچار گرفتگی شوند

و اکسیژن رسانی کافی و پلک سازی سموم از آنها راحت تر انجام شود.

همچنین آب بعنوان یک روان کننده در مفصل ها عمل می کند.

هنگامی که بدن شما آب کافی داشته باشد، می توانید با قدرت بیشتر

و با مدت زمان بیشتری کارهای بدنی را انجام دهید.



تغذیه پوست

خطوط ریز و شیارهای پوست به هنگام کمبود آب، بیشتر و عمیق تر

می شوند. نوشیدن آب باعث چاق تر شدن سلول های پوستی

و کاهش چین و چروک و جوان کردن پوست می شود. همچنین

آب باعث بهبود بخشیدن به جریان خون در پوست می شود و پوست

را از وجود ناخالصی ها پاک می کند و امکان تغذیه بهتر پوست را

فراهم می کند.





## بهبود کارکرد دستگاه گوارش

آب نیز همانند فیبرها باعث بهبود کارکرد دستگاه گوارش می شود.

آب باعث تسهیل حرکت محتویات دستگاه گوارش در طول مسیر آن می شود.

همچنین جذب بعضی از مواد معدنی از دستگاه گوارش با

هفت تاثیر شگفت انگیز آب بر روی بدن...

نویشته شده توسط Internet  
سه شنبه، 28 مرداد 1393 ساعت 14:34 - آخرین بروزرسانی سه شنبه، 28 مرداد 1393 ساعت 20:38

---

کمک مولکول های آب انجام پذیر است.



کاهش خطر ابتلا به سنگ های کلیه و مثانه

با کاهش نوشیدن آب، خطر ابتلا به سنگ های مجرای ادراری افزایش

می یابد. آب باعث رقیق کردن نمک ها و مواد معدنی موجود در ادرار

می شود و مانع از تشکیل کریستال های سنگ های مجرای ادراری

می شود. سنگ های کلیه و مثانه در ادرار رقیق نمی توانند شکل بگیرند،

بنابراین خطر ابتلا به این عارضه های دردناک کاهش می یابد.



زمان های صحیح آب خوردن

با زمانبندی صحیح آب خوردن اثر آن را در بدن خود بالملا ببینید

دو لیوان آب (بعد از بیداری) به فعال کردن ارگان های داخلی کمک می کند

یک لیوان آب ( 30 دقیقه قبل از غذا ) به هضم راحت غذا کمک می کند

یک لیوان آب (قبل از گرفتن حمام) به کاهش فشار خون کمک می کند

یک لیوان آب قبل از خواب