کد خبر: ۳۹۹۱۹۱
یکشنبه ۸ خرداد ۱۴۰۱ ۱۰:۴۷

اگر کم آب می نوشید؛ بخوانید

یک متخصص تغذیه بیان کرد: تامین نشدن آب مورد نیاز بدن ممکن است موجبات درگیری بدن با برخی از بیماری ها را فراهم کند.

به گزارش سایت خبری پرسون، سمیرا مرادی اظهار کرد: آب ماده‌ای مغذی برای بدن انسان محسوب می‌شود که تک تک سلول‌های بدن به آن نیاز دارد.

وی با بیان اینکه آب از طریق خون وارد سلول‌های بدن شده و به همه قسمت‌های بدن می‌رسد، افزود: همانطور که گیاهان برای پرورش و رشد و نمو نیاز به آب دارند بدن انسان نیز به این مایع حیات نیاز دارد.

مرادی تصریح کرد: آب مصرفی فقط باید از طریق بدن تأمین شود و هیچ ماده دیگری نمی‌تواند جایگزین آن شود.

این متخصص تغذیه اضافه کرد: مایعات، نوشیدنی‌های گازدار، چای، شیر و حتی آب میوه‌ها نمی‌توانند جایگزین این مایع در بدن باشند.

وی گفت: چای خاصیت تبخیر شدن داشته و محرک ادرار بوده و نه تنها نیاز انسان را تأمین نمی‌کند بلکه دلیل از دست دادن آب بدن هم می‌شود.

وی با بیان اینکه همه افراد روزانه بین دو الی پنج لیتر آب نیاز دارند، ادامه داد: در روزهایی که هوا گرم است باید حتماً از آب سالم استفاده شود نوشیدن آب می‌تواند از گرما زدگی و اختلالات بدن جلوگیری کند.

مرادی افزود: تأمین نشدن آب مورد نیاز بدن باعث درگیری بدن با بیماری حصبه، وبا و شبه حصبه می‌شود.

منبع: ایسنا