کد خبر: ۴۰۸۹۷۳
پنج شنبه ۱۳ مرداد ۱۴۰۱ ۱۱:۳۰

خطرات نوشیدن آب سرد را جدی بگیرید

نوشیدن آب سرد در گرمای تابستان مضرات بسیاری دارد که اغلب از آن غافل هستیم.

به گزارش سایت خبری پرسون، روزنامه هندوستان تایمز در مطلبی به برخی مضرات نوشیدن آب سرد اشاره کرده است.

- نوشیدن آب سرد می تواند علائم میگرن را تشدید کند. همچنین افرادی که به عارضه میگرن دچار نیستند ممکن است با چنین مشکلاتی مواجه شوند.

- آب سرد فرآیند گوارش را کند می‌سازد که می تواند به درد معده و اسهال منجر شود.

- آب سرد میزان اکسیژن رسانی به مغز را کاهش می‌دهد. این شرایط می تواند باعث ایجاد سرگیجه در فرد شود و به سلول های مغز نیز آسیب برساند.

- نوشیدن آب سرد میزان تشنگی را افزایش می دهد. بنابراین، مجبور می‌شویم میزان آب بیشتری بنوشیم. در نتیجه، با افزایش دفعات ادرار بدن اغلب مقدار نمک بیشتری از دست می دهد.

- نوشیدن آب سرد می تواند منجر به تجمع چربی در بدن شود.

- آب سرد اثرات مضری بر سلامت قلب و عروق دارد. نوشیدن آب سرد بلافاصله بعد از یک وعده غذایی سنگین می تواند منجر به مشکلات قلبی عروقی شود.

- آب سرد سطح مواد مغذی را در بدن کاهش می دهد. از این رو، بدن مستعد آسیب‌ها و سایر بیماری‌های مزمن می‌شود.

منبع: ایسنا