

نوشیدن آب در این زمان باعث کاهش وزن می‌شود

همه شما تا به حال یک بار این جمله را شنیده‌اید که نوشیدن یک لیوان آب قبل از غذا موجب لاغری شما می‌شود که این تنها فایده این نوشیدنی معجزه‌آسا نیست.

به گزارش سایت خبری پرسون، همه شما تا به حال یک بار این جمله را شنیده‌اید که نوشیدن یک لیوان آب قبل از غذا موجب لاغری شما می‌شود که این تنها فایده این نوشیدنی معجزه‌آسا نیست.

آیا می‌دانید نوشیدن یک لیوان آب قبل از غذا می‌تواند به هضم بهتر چربی‌ها و مبارزه با یبوست کمک کند؟ نوشیدن یک لیوان آب نیم ساعت قبل از وعده‌های غذایی برای سلامتی شما بسیار مفید است، با این حال نباید آب زیادی نیز قبل از غذا بنوشید زیرا به عنوان مثال، نوشیدن ۳-۲ لیوان آب قبل از غذا، هضم آن را دشوار می‌کند. بنابراین مهم‌ترین نکته این است که قبل از غذا تنها چند جرعه آب بنوشید و زیاده‌روی نکنید.

فواید آب قبل غذا

نوشیدن بیش از حد آب هنگام غذا خوردن می‌تواند روی اسید معده شما تاثیر بگذارد، در تجزیه غذا و رهایی از باکتری‌های مضر معده که ممکن است مصرف کنید تاثیر کمتری خواهد داشت. با این حال، برای عملکرد بهینه هضم غذا و حفظ سلامتی در زندگی روزمره، توصیه می‌شود ۳۰ دقیقه قبل از غذا یک لیوان آب بنوشید.

چرا نوشیدن یک لیوان آب نیم ساعت قبل از غذا خوردن توصیه می‌شود؟

همه افراد از عملکرد بدنی خود آگاه هستند و می‌دانند که چه چیزی باعث می‌شود تا احساس خوبی داشته باشند. بنابراین باید یاد بگیرید که به صدای بدن خود گوش دهید و درک کنید که چه تغییراتی باعث بهتر شدن احساسات می‌شود و کنار گذاشتن چه عادت‌هایی بهتر است. ما به شما پیشنهاد می‌کنیم که نیم ساعت قبل از غذا یک لیوان یا کمتر آب بنوشید تا شاهد چگونگی واکنش بدن خود باشید. مطمئن باشید که پشیمان نمی‌شوید. تنها کافی است ۱۵ روز این کار را امتحان کنید!

فواید نوشیدن آب نیم ساعت قبل غذا

انرژی بیشتری خواهید داشت.

نوشیدن یک لیوان آب قبل از غذا به بدن رطوبت لازم را می‌دهد.

عادت‌ها به همین سادگی باعث عملکرد مناسب سلولی می‌شود و به بدن انرژی مورد نیاز برای انجام مهم‌ترین کارها برای هضم و جذب مناسب مواد مغذی را می‌دهد.

فراموش نکنید که مغز و عضلات شما تقریباً از ۷۵ درصد و کلیه‌ها و کبدتان از ۷۰ درصد آب تشکیل شده‌اند.

شما باید مراقب از دست دادن و همچنین دریافت آب بدنتان باشید و تعادل هموستاتیک را حفظ کنید. با این حال، آنچه را پیش‌تر گفتیم به خاطر بسپارید، این بدان معنا نیست که باید دو لیوان آب پشت سرهم بنوشید. در حالت ایده آل، به جای این که تا زمانی که احساس تشنگی کنید منتظر بمانید، سعی کنید در طول روز و نیم ساعت قبل از غذا آب بنوشید.

موجب کاهش وزن می‌شود، همه ما این جمله را شنیده‌ایم که نوشیدن یک لیوان آب قبل از غذا موجب لاغری می‌شود. دلیل این موضوع آن است که با نوشیدن آب، شکمتان پر از آب شده و گرسنه نخواهید بود. مهم‌تر از همه، پرکردن معده با آب و قبل از غذا به منظور فریب دادن احساس گرسنگی می‌تواند بسیار خطرناک نیز باشد.

توصیه می‌شود فقط یک یا نصف لیوان آب بنوشید. به این ترتیب، با حفظ اثرات اساسی چون:

بهبود هضم غذا

هضم و تجزیه چربی بهتر

داشتن بدن و اندامی بسیار سالم‌تر

کاهش وزن سالمی خواهید داشت و علاوه بر این با اضافه کردن کمی آب لیمو به آب نوشیدنی خود احساس خوبی پیدا خواهید کرد.

پوستتان بسیار بهتر به نظر می‌رسد.

نوشیدن آب برای سلامت داخلی و ظاهری بدن مفید است.

اگر عادت نوشیدن به آب را تمرین کنید؛ بدن شما سم‌زدایی قوی خواهد شد.

اکسیژنی که از آب دریافت می‌کنید به حفظ حالت ارتجاعی و رنگ پوست شما کمک می‌کند. به همین ترتیب، اگر یک لیوان آب قبل از غذا بنوشید، غذایان بهتر هضم می‌شود و در نتیجه ویتامین‌ها، مواد معدنی و اکسیژن بیشتری جذب خواهید کرد.

مواقع دیگری که نوشیدن آب توصیه می‌شود.

علاوه بر نوشیدن آب ۳۰ دقیقه قبل از غذا؛ ایده خوبی است که در مواقع ذیل نیز آب بنوشید:

هنگام برخاستن از خواب یک لیوان آب ولرم بنوشید.

قبل از حمام، نوشیدن کمی آب برای کاهش فشار خون عالی است.

قبل از خواب، حتما مایعاتی بنوشید تا مایعاتی را که طی شب از دست می‌رود جبران کند.

در کل با بدن خود به درستی رفتار کنید و این امور را در روتین خود بگنجانید.

منبع: ایسکانیوز