

أفضل الأوقات لشرب المياه

تعتبر المياه عصب الحياة وهي حاجة ضرورية لجسم الإنسان لكي يقوم بوظائفه، ويوصي الأطباء بضرورة شرب ما لا يقل عن لترين من المياه يوميا إلا أن أغلبية الناس لا يعرفون التوقيت المناسب لشرب المياه.

وفي ما يلي، اليكم أفضل الأوقات لشرب المياه:

على كل شخص عندما يستيقظ أن يتناول كوبا من الماء، لكي يغسل معدته ويخلص كليتيه من الشوائب، فشرب الماء على معدة خاوية بمثابة منبه للجسم وتحضيرا للمعدة لتناول أول وجبة.

كثير من الأشخاص يعتقدون أن المياه الدافئة هي أفضل من المياه الباردة، والتالي يجب تناولها مع الطعام إلا أن هذا الأمر خاطئ تماما. يجب شرب الماء الباردة قبل الطعام بساعة وبعد الطعام بساعتين حتى لا يتعرض الشخص الى مشاكل في الهضم. أما إذا أراد الشخص شرب المياه خلال الأكل فليكن ذلك على دفعات حتى لا يصاب بعسر هضم.

هذا وينصح بتناول كوب من الماء مع الأغذية الجافة كالخبز واللحوم تسهلا لعملية الهضم.

وبعد ممارسة الرياضة يجب على الشخص الإلتزام بشرب مياه باردة على دفعات، ولكن ليس فورا إنما بعد أخذ قسط من الراحة.

وكلما شعر الشخص بحاجة الى تناول المياه عليه أن يشرب، لأن قلة تناولها يسبب جفافا للجسم والبشرة في آن معا. هذا ويجب المواظبة على شرب المياه خلال الحر والحرارة المرتفعة لان الجسم بحاجة الى المياه.

وتعد المياه عنصرا ضروريا خلال إتباع حمية غذائية، لذلك يوصي خبراء التغذية بضرورة شرب المياه بشكل منتظم لأنها تعمل على إعطاء الشعور بالشبع أيضا.

وعلى المرأة الحامل أن تحرص على شرب الكثير من الماء للمحافظة على رطوبة بشرتها، وخلال فترة الرضاعة تساعد المياه على إدرار الحليب وتعويض السوائل التي خسرتها خلال الولادة.

إذا، المياه من أهم العناصر التي يحتاجها الإنسان ولا يمكن تجاهل

تناولها لأنها يمكن أن تسبب مشاكل في الصحة .