

الفوائد العديدة لشرب الماء على معدة فارغة

يتكون جسم الإنسان من نسبة عالية من الماء تتراوح بين 50 و65% ويلعب الماء الموجود في الجسم دور مهم في المحافظة على الأعضاء وعملية سير أجهزة الجسم كافة ويقي من العديد من الأمراض ويزيل السموم.

كما يؤدي النقص في معدل الماء الطبيعي في الجسم الى أعراض مرضية عديدة ويسبب بمشاكل صحية ويؤثر على وظائف أعضاء الجسم. ويعمل الماء من جهة أخرى على المساعدة في عملية خسارة الوزن وحرق الدهون لذلك هو عنصر ضروري في نظام الحمية الغذائي.

اليكم الفوائد العديدة لشرب الماء على معدة فارغة:

التخلص من الصداع: ان شرب كمية كبيرة من الماء يساعد في القضاء على صداع الرأس الناتج عن جفاف الجسم.

الحد من الارهاق والتعب: يساعد شرب الماء على معدة فارغة وبكمية جيدة على تنشيط عمل القلب وأعضاء الجسم ويقضي على الجفاف لذلك يعمل على القضاء على التعب والإرهاق.

تحسين المزاج: تؤدي الإصابة بالجفاف الى تعكير المزاج وفقدان قدرة الإنسان على التركيز وشرب الماء يساعد في القضاء على هذه المشكلة.

تحسين الجهاز الهضمي: يحسن شرب المياه على معدة فارغة عملية الهضم ويحد من الإمساك ويعزز عملية الأيض.

خسارة الوزن: يساعد شرب الماء قبل نصف ساعة من تناول الطعام على قطع الشهية وتناول الطعام بالكمية الضرورية ويساعد على حرق السعرات الحرارية والدهون المتراكمة.

إزالة السموم من الجسم: يخلص الجسم من السموم الموجودة فيه ويعمل على تنشيط الكلى وعدم تكون الحصى بها.

تنظيم حرارة الجسم: يتخلص شرب الماء من الحرارة المترفعة والزائدة في الجسم ويساعد على إبقاء الحرارة ضمن المعدل الطبيعي.

القضاء على رائحة الفم: لأنه يحافظ على ترطيب الفم ويزيل الطعام الباقي.

الحفاظ على بشرة شابة: ينشط شرب الماء على الريق الدورة الدموية في البشرة والوجه ويجدد الخلايا ويبقي البشرة رطبة ويحد من ظهور التجاعيد.