

# هل شرب الماء الدافئ والحامض صحيّ فعلاً أم انه مجرد صحيحة؟

أصبح الماء المليئ بقطع الحامض في الآونة الأخيرة، جزء كبير من حياة الكثيرين. اذا انهم يشربون ذلك المشروب لأنه أولاً من ابرز صيحات الصحة، وثانياً يحمل فوائد صحيّة عديدة. ولكن هل تعلم فعلاً ما هي فوائده الصحيّة؟

## الفوائد الصحيّة الخاطئة:

لم تثبت أية دراسة علمية ان مشروب الماء والحامض الدافئ يمكنه أن يحسن او يسرّع عملية التمثيل الغذائي، يحفز الكبد، او حتى ان يحافظ على نسبة متوازنة من حموضة الجسم.

## الفوائد الصحيّة الصحيحة:

يمكن لمشروب الماء والحامض الدافئ ان يبقيان جسدك مرطباً، ويحسنا مستويات الفيتامين C، والكالسيوم والحديد والبوتاسيوم، كما يمكن ان يكون بديلاً صحياً مناسباً للقهوة والعصائر، اذ انه لا يحتوي على السكر.

## متى عليك شرب الماء بالحامض الدافئ؟:

- عند استيقاظك صباحاً، اذ يساعدك على تعويض كميات الماء التي خسرتها خلال ساعات النوم
- عندما تشعر بالجوع، اذ ان السبب قد يكون ان جسمك يحسّ بالجفاف بدلاً من الجوع. اشرب كوباً من الماء والليمون قبل ان تقرر تناول الطعام، خاصة إذا كان الوقت غير مناسب لذلك.
- قبل تناول الأكل، يمكن لهذا المشروب أيضاً ان يساعدك في الحد من كمية الطعام المتناولة في كل وجبة. اشربه قبل تناول الطعام لتشعر بجوع أصغر.
- بعد ممارسة التمارين الرياضية، اذ ان جسمك يحتاج للترطيب. يمكنك ان تضيف الليمون الى زجاجة من الماء، وتشربها خلال التمرين، كما يمكنك ان تشرب كوباً دافئاً منه بعد الانتهاء من الرياضة.