10 طرق تشرب فيها الماء بشكل خاطئ

في ما يلي ، وجدنا الطرق الأكثر شيوعًا التي يمكنك من خلالها شرب الماء بطريقة خاطئة ، وما يجب عليك فعله بدلاً من ذلك.

- **أنت تخفض محتوى الماء من الأطعمة الصلبة**

حوالي 20 في المئة من مدخول H2O اليومي يأتي من الأطعمة الصلبة والفواكه والخضروات على وجه الخصوص. على الرغم من أنه من الجيد أن تدرك كمية المياه التي يطلبها جسمك ، يمكنك أيضًا ترطيبه باستخدام الفواكه والخضار ، التي تحتوي على الكثير من الماء.

- **أنت تشرب مياه أكثر مما تحتاج**

يمكن أن يسبب شرب الكثير من الماء "التسمم بالماء" ، وهي حالة تصبح فيها مستويات الصوديوم في الدم منخفضة بشكل خطير ويمكن أن تؤدي إلى تورم في الدماغ ونوبات وغيبوبة.

- **أنت تتجنب الكافيين دون داع**

أسطورة أن شرب الكافيين يسبب لك التبول بشكل مفرط هو مجرد ضجيج. لا يوجد دليل على الجفاف بسبب تناول القهوة اليومية المعتدلة.

- **تترك زجاجة ماء بالقرب من تختك في الليل**

إذا كنت تشرب الكثير قبل النوم مباشرة ، فقد تجد نفسك تستيقظ عدة مرات في منتصف الليل للتبول. ابدأ في التقليل من استهلاك السوائل قبل موعد النوم بثلاث ساعات تقريبًا ، مما يسمح لجسمك بمعالجة المياه واستخدام دورة المياه قبل ان يحين موعد النوم.

- **مازلت تستهلك الماء من الزجاجات البلاستيكية**

عادة ما تصنع الزجاجات البلاستيكية من مادة ال Bisphenol A أو ما يعرف بال BPA ، وهي مادة كيميائية مدمرة للهرمونات يمكن أن تؤثر سلبًا على الخصوبة لدى كل من الرجال والنساء ، وقد تروّج للسرطان ، وقد تم ربطها أيضًا بالسمنة. للبقاء رطبًا ، اشترِ زجاجة قابلة لإعادة الملء خالية من ال BPA.

- **أنت لا تقرن الماء بالليمون**

لا يساعد قشر الليمون فقط في تخليص جسمك من السموم الملتهبة ، بل إن الجزء الإضافي من فيتامين سي من العصائر التي تتسرب إلى الماء سيساعد جسمك على الحد من مستويات الكورتيزول. وهذا خبر سار لأن الكورتيزول هو هرمون الإجهاد الذي يخبر جسمك أن يحفظ الدهون.

- **أنت تنسى شرب زجاجتين من الماء عند الاستيقاظ**

واحدة من أسهل وأرخص الطرق لإعطاء التمثيل الغذائي الخاص بك هزة هو شرب 20 إلى 32 أوقية من الماء (2-3 أكواب) بعد فترة وجيزة من الاستيقاظ. أثناء النوم ، تتباطأ وظيفة التمثيل الغذائي في الجسم ، ويبقى جسدك لمدة 8 ساعات تقريبًا بدون سوائل ، وهي ضرورية لمئات العمليات الأيضية.

- **لا تدرك أن جسمك يريد الماء ، وليس الطعام**

يستجيب الناس على نحو غير لائق للعطش أكثر من 60 في المئة من الوقت عن طريق تناول الطعام بدلا من الشرب. وهذا يعني أنك تتناول سعرات حرارية أكثر مما تحتاج إليه.

- **أنت لا تشرب الشاي الأخضر**

وجد الباحثون أن هذا النوع من الشاي فعال بشكل خاص في تفجير الدهون بفضل تركيزه في ال catechins وهو مجموعة من المركبات المضادة للأكسدة التي تقشر الأنسجة الدهنية عن طريق تسريع عملية الأيض ، مما يزيد من إفراز الدهون من الخلايا الدهنية (خاصة في البطن) ، ثم يسرع قدرة حرق الدهون في الكبد.

- **تضيف نكهات صناعية**

يمكن أن يحل السكرالوز الاصطناعي العالي الكثافة ، والذي هو 1000 مرة أكثر حلاوة من سكر المائدة ، إرباكًا لمستقبلات حلاوتك ويسبب لك الإفراط في تناول الطعام في المرة التالية التي تستهلك فيها شيئًا طبيعيًا محلى.