

# زمانبندی صحیح برای آب خوردن

می‌شود و پوست سالم تر می‌ماند.

**سرگرد.** ۷۵ درصد مغز انسان از آب تشکیل شده است و کمبود آب بدن، باعث سردرد می‌شود. **کمر درد.** این ناراحتی بر اثر کمبود مایعات در بدن به وجود می‌آید. دیسک‌های موجود در قسمت کمر هر انسان پر از مایعات است و مانند کمک فنر عمل می‌کند. فعالیت بدنی منظم و میزان کافی مایعات، دیسک‌ها را آبرسانی کرده و به آنها اجازه می‌دهد تا قسمت فوقانی بدن را حمایت کنند. معمولاً مایع درون دیسک در تحمل ۷۵ درصد وزن بدن نقش دارد در حالی که خود اسکلت دیسک تنها ۲۵ درصد وزن بدن را تحمل می‌کند. افت مایعات، اسکلت را مجبور می‌کند وزن بیشتری را تحمل کند و در نتیجه درد و ناراحتی به وجود می‌آید.

**کاهش عفونت.** سیستم لنفاوی موجود در بدن وظیفه دفع ضایعات را دارد. این سیستم قبل از ورود سموم به جریان خون، آنها را می‌شکند. آب ناکافی در سیستم لنفاوی در بدن اختلال ایجاد می‌کند و در نتیجه مقاومت بدن را در مقابل عفونت‌های خطرناک کاهش می‌دهد.

**تمرکز.** آب می‌تواند سموم موجود در بعضی از

شصت درصد وزن بدن از آب تشکیل شده است که هر روز مقداری از آن از طریق عرق کردن، ادرار و نفس کشیدن از دست می‌رود. اگر چه مصرف روزی هشت لیوان آب توصیه شده اما در واقع مقدار آب مورد نیاز بدن به عوامل مختلف از جمله جنسیت، سن، فعالیت بدنی، آب و هوا، ابتلا به بیماری و... ارتباط دارد. مصرف منظم آب به مغز کمک می‌کند تا دمای بدن را کنترل کند. برای حفظ رطوبت چشم‌ها، بینی و دهان، بدن به آب نیاز دارد. آب علاوه بر نرمی مفاصل، از اعضای بدن محافظت می‌کند. یک فرد سالم و فعال با یک رژیم غذایی سالم می‌تواند آب مورد نیاز بدن را تامین کند. شما می‌توانید با زمانبندی صحیح آب خوردن اثر آن را در بدن خود بالا ببرید. برای مثال، نوشیدن دو لیوان آب بعد از بیداری به فعال کردن ارگان‌های داخلی کمک می‌کند؛ یک لیوان آب ۳۰ دقیقه قبل از غذا به هضم راحت غذا کمک می‌کند؛ یک لیوان آب قبل از حمام رفتن به کاهش فشار خون کمک می‌کند؛ یک لیوان آب قبل از خواب از سکتة مغزی یا حمله قلبی جلوگیری می‌نماید.

**ده خاصیت مهم نوشیدن آب**

**سلامت پوست.** رطوبت پوست مانع پیری





مویزهای کمتر فعال بسته می‌شود تا قسمت‌های فعال‌تر به خون کافی دسترسی داشته باشند. با بسته شدن رگ‌ها، به عضلات فشار می‌آید و مصرف آب می‌تواند فشار وارد بر عضلات را تسکین دهد.

### چند نکته خواندنی درباره نوشیدن آب

قبل از احساس تشنگی، آب بخورید. به هنگام فعالیت بدنی آب را قبل از فعالیت، در حین آن و پس از ورزش کردن بیاشامید. آب را به نوشیدنی‌های دیگر ترجیح دهید. آب بدن را از طریق میوه‌هایی مانند گوجه فرنگی، هندوانه، طالبی، کرفس و خیار تأمین کنید.

فرآورده‌های غذایی مانند افزودنی‌ها و مواد نگهدارنده را از کبد دفع کند و باعث فعال‌تر شدن فرد و افزایش تمرکز می‌شود.

**آرتروز.** آب در نرم کردن مفاصل بین استخوان‌ها نقش اساسی دارد. کمبود آب، سایش سطح غضروف‌ها را افزایش می‌دهد و در نتیجه باعث درد و ورم مفاصل می‌شود.

**بوی دهان.** بوی نامطبوع دهان نشانه بارز کمبود آب بدن است. آب دهان در از بین بردن باکتری‌های موجود در دهان و آبرسانی به زبان نقش مؤثری دارد.

**گرفتگی عضلات.** اکسیژن از طریق خون به عضلات منتقل می‌شود. در صورت نرسیدن اکسیژن به خون، عضلات اسیدلاکتیک ترشح می‌کنند که گرفتگی عضلانی به وجود می‌آورد. آب کافی یعنی تأمین اکسیژن خون.

**آسم.** مشکل قوه هاضمه و حالت تهوع صبحگاهی را با مصرف آب کافی پیش‌گیری و یا درمان کنید.

**فشار خون بالا.** حدود ۸۵ درصد حجم خون از آب تشکیل شده است. بنابراین حجم خون با مصرف آب ارتباط تنگاتنگی دارد. به محض افت حجم خون،

