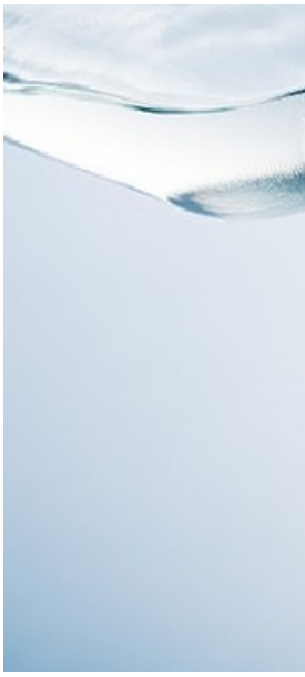
أهمية شرب المياه عند الصباح على معدة خاوية



قامت مجلة "سانتي بلوس" الفرنسية بتحضير تقرير تكلمت فيه عن أهمية شرب الماء على معدة فارغة كل صباح.

ووضحت المجلة في تقريرها إن فوائد الماء بالنسبة لجسم الإنسان لاتعد ، فمنها تنقية الجسم من السموم التي توجد في الكبد والكلى.

ويحتاج الإنسان إلى شرب الماء بكميات كافية طوال اليوم، لكن كثيرين يحرصون على تناول كوب من الماء الساخن أو الفاتر مع عصير الليمون والزنجبيل صباحا، وهي عادة جيدة حسب الخبراء. وهذه أبرز الفوائد الصحية لشرب الماء على معدة فارغة:

تعزيز عملية التمثيل الغذائي

يعزز شرب الماء على معدة فارغة عملية التمثيل الغذائي ويساعد على حرق الدهون والسعرات الحرارية أثناء أوقات الراحة. وفي عملية التنحيف، يمكن أن تساعدك هذه العادة البسيطة على فقدان عدة

كليوغرامات إضافية.

إنقاص الوزن

بالإضافة إلى تعزيز عملية التمثيل الغذائي، يعتبر الماء مثبطا طبيعيا للشهية. إذا كنت تشعر برغبة كبيرة في تناول الطعام بين الوجبات، فإن شرب كمية كافية من الماء سيشعرك بالشبع وينظم شهيتك. وأثبتت الدراسات أن شرب الماء قبل 30 دقيقة من الوجبات فعال في إنقاص الوزن.

منشّط فعّال

يعمل الماء كمنشط مثالي عندما تستيقظ من النوم، ويمنحك الطاقة لممارسة عملك الصباحي بنشاط. ووفقا لأخصائية التغذية رانيا البطاينة، فإن قلة شرب الماء تؤدي إلى نقص الحيوية وصعوبة التركيز. ولزيادة اليقظة، يوصى بشرب كوب من الماء الفاتر صباحا لبدء يومك بنشاط.

ترطيب البشرة

لمنع الشيخوخة المبكرة للجلد، من الضروري شرب الماء بكميات مناسبة. وفي الواقع، يتكون الجلد من 70 بالمئة من الماء، ويساعد الترطيب الجيد على الحفاظ على صحة البشرة ومرونتها. وتؤكد أخصائية الأمراض الجلدية نينا روس، أن عدم شرب الماء بكميات كافية يمكن أن يؤثر سلبا على الأدمة والبشرة.

تحسين الهضم

إذا كنت تعاني من حرقة في المعدة أو انتفاخ أو إمساك أو غثيان أو سوء امتصاص الطعام فقد يشير ذلك إلى أنك لا تشرب الماء بكميات كافية. لتجنب مشاكل الجهاز الهضمي، يوصى بشرب الماء الفاتر لتحسين حركة الأمعاء. ويعدّ شرب كوب من الماء على معدة فارغة مفيدا جدا لتعزيز صحة الأمعاء وتسهيل الهضم.

التخلص الطبيعي من السموم

تقول أخصائية التغذية، رانيا البطاينة إن شرب الكثير من الماء يوميا يساعد الجسم على التخلص من السموم ويمنع الآثار الضارة للجذور الحرة.

تعزيز الطاقة

إذا كنت تواجه مشكلة في الاستيقاظ في الصباح، فيجب أن تعلم أن شرب الماء على معدة فارغة يساعدك على ترطيب جسمك وتهيئته لبدء اليوم بشكل جيد. ووفقا لأخصائية التغذية رانيا البطاينة، فإن هذه العادة تمنحك المزيد من الطاقة عند الاستيقاظ.

تقوية جهاز المناعة

يؤكد الصيدلي المتخصص في طب الأعشاب والمعالجة المثلية والعلاج العطري آلان روبرت، أن الماء يساعد على تعزيز المناعة وحماية خلايا الجسم.

مقاومة الصداع

إذا كنت تصاب بالصداع بشكل متكرر، فقد يكون ذلك بسبب نقص الماء. في هذه الحالة، سيساعدك شرب المزيد من الماء على تقليل آلام الرأس.