ماهي فوائد شرب كوب من الماء على الريق؟ طبيبة تجيب

اعلنت الدكتورة يلينا أوستينوفا خبيرة التغذية الروسية أن:"تناول كوب من الماء على معدة فارغة في الصباح يخفض من خطر تكون حصى الكلى والالتهابات".

وتشير الطبيبة، إلى أن:"عادة تناول كوب من الماء على معدة فارغة في الصباح لا تساعد الجسم على الاستيقاظ فقط، بل وأيضا تجلب فوائد كثيرة للصحة والجمال".

ووفقا لها، تناول كوب واحد أو أكثر من الماء في الصباح بعد الاستيقاظ من النوم يساعد على استعادة توازن السوائل في الجسم بعد النوم. وهذا مهم جدا لأن زيادة كثافة الدم تزيد من خطر تجلط الدم. وبالإضافة إلى ذلك يساعد تحسن سيولة الدم على تحسين تغذية وعمل الدماغ، كما يبدأ عمل الجهازين الهضمي والبولي.

وتقول:"بعد شرب الماء تنطلق أيضا عمليات التمثيل الغذائي في الجسم، ما يساعد على التحكم بالوزن، حيث عند شرب كمية كافية من الماء خلال اليوم، تتسارع هذه العمليات ويقل الشعور بالجوع".

وتضيف:"يلعب الماء دورا مهما في دعم صحة الجلد والشعر. لذلك فإن عادة شرب الماء في الصباح تؤثر إيجابيا على المظهر الخارجي للجسم. بالطبع لا يعني هذا تناول الماء في الصباح فقط، بل وخلال النهار أيضا، مع اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن ستؤتي ثمارها بالتأكيد".

وتشير الخبيرة، إلى أن:"الماء في الصباح يحسن عمل الجهاز اللمفاوي، ما يساعد الجسم على محاربة الكائنات الحية الدقيقة الضارة بفعالية. وبالإضافة إلى ذلك يقلل من خطر تكون الحصى في الكلى والتهابات المسالك البولية".