

آب بنوشید

چقدر؟

چه موقع؟

آب بدن را به کار می‌تازد. اندامها، ماهیچه‌ها و مفاصل همه به آب نیاز دارند. همچنین آب به سیستم ایمنی بدن در مبارزه با میکروب‌ها کمک می‌کند. آب برای سلامتی پوست بسیار عالی است و وقتی بدن داغ می‌شود، آن را خنک می‌کند. نوشیدن آب می‌تواند متحرک به کاهش وزن شده و احتمال ابتلا به سنگ کلیه را نیز کاهش دهد. اگر نوشیدن آب بخشی از برنامه روزانه‌تان نیست، می‌توانید برای تغییر برنامه روزانه‌تان چند کار انجام دهید.



حتماً آب بنوشید!

شما می‌توانید هر دو ساعت یک لیوان آب بنوشید و احتمالاً هم آب زیادی خواهید نوشید. اکثر مردم روزانه حدود ۲۰ درصد آب مورد نیازشان را از طریق خوراکی‌ها تامین می‌کنند. باین روش، آب همراه با مواد مغذی مورد نیاز بدن، آهسته‌تر وارد سیستم بدن می‌شود. خوراکی‌هایی که آب زیادی دارند؛ شامل هندوانه، خیار، کدوسبز و گوجه‌فرنگی است.

برطرف کردن شوری دهان

خوردن یک میان‌وعده مثل گردو یا پاپ‌کورن کمی شور برای بعدازظهر ممکن است تنها چیزی باشد که ما را مجبور به نوشیدن یک لیوان آب کند. هر دو آنها حاوی پروتئین و فیبر هستند و ذرت پوداده غلات کامل و بدون چربی است (به شرط آنکه پاکه درست نشده باشد). گردو همچنین دارای موادی مانند اسیدهای چرب امگا۳ و ویتامین ای است که برای قلب مفید است، اما نباید در مصرف آن زیاده‌روی شود چون کالری بالایی دارند.

آب گازدار بنوشید

اگر به دنبال مایعی با تنوع بیشتر هستید، آب گازدار ممکن است این کار را انجام دهد. حباب‌های درون آن می‌تواند بدون افزودن شکر و سایر ترکیباتی که برای بدن مضر هستند، به نوشیدنی‌تان ظاهر زیبایی بدهد.

سوپ بخورید

بیشتر مواد تشکیل‌دهنده سوپ آب است و برای هر سلیقه‌ای یک نوع سوپ وجود دارد. می‌توانید از ماهی، مرغ، قلم گاو یا سبزیجات، سوپ تهیه کنید. لوبیا، سبزیجات، گوشت، غلات حتی ماکارونی یا تخم‌مرغ را نیز می‌توانید اضافه کنید. آب زیاد یا کمبود آب مواجه هستید و یا تب دارید، سوپ مرغ یا اسفنج کنید. زیرا آب بیشتری در یافت می‌کنند و حتی می‌توانید سرماخوردگی‌تان را سریع‌تر برطرف کنید.

قهوه یا چای بنوشید

هر دو کافئین دارند، اما سرشار از آب نیز هستند. اگر در تمام طول روز از نوشیدن آنها خودداری کنید، ممکن است دچار ناراحتی یا حتی دل‌درد شوید. نوشیدن دو فنجان چای یا قهوه در روز خوب است. به شرط اینکه شکر و خامه به آن اضافه نشود.

عادت جدیدی را شروع کنید

نوشیدن یک لیوان آب قبل از ناستنن سومین غذای بخشی از برنامه روزانه‌تان باشد. آب برای بدن مفید است و احتمالاً نیز کمتر قهوه بخورید در مطالعه‌ای الهی‌ادی که رژیم داشتند در صورت نوشیدن یک لیوان آب حدود نیم ساعت قبل از هر وعده غذایی، حدود ۸۵ کالری کمتر در هر وعده غذایی مصرف می‌کردند. در طول ۱۲ هفته ۵ کیلو وزن کم کردند و این افراد حدود ۵۰ درصد بیشتر از کسانی بودند که قبل از غذا خوردن آب نمی‌نوشیدند.

تشنگی‌تان را برطرف کنید

افزودن مقداری آب لیمو می‌تواند آب، این نوشیدنی ساده را کمی طعم‌دار کند و برای بدن نیز مفید باشد. لیمون‌ش دارای آنتی‌اکسیدان و بتاسیم و موجب حفظ سلامت سلول‌ها و اسیدسیتریک موجب هضم غذا و مایع تشکیل سنگ کلیه می‌شود.

به‌طور منظم آب بنوشید

اگر برای نوشیدن آب نیاز به یادآوری دارید، برنامه‌های زیادی برای این کار وجود دارد که می‌تواند کمک کند تا میزان آب آشامیدنی‌تان را کنترل و میزان مصرف و زمان آن را به شما یادآوری کند. اگر نمی‌خواهید برنامه‌ای را باز کنید، زنگ یادآور را در تلفن همراه‌تان تنظیم کنید.

چه موقع آب بنوشید؟

وقتی تشنه هستید، آب بنوشید. تشنگی واکنش بدن است که نشان می‌دهد به آب بیشتری احتیاج دارید. اما هنگام دستشویی رفتن نیز توجه کنید. اگر ادرار‌تان زرد تیره است، بدن ممکن است به آب بیشتری نیاز داشته باشد و می‌تواند نشانه این باشد که بدن‌تان آب کمبود آب مواجه است. میزان نیاز به آب افراد بسته به سلامت بدن، میزان خشکی هوا و فعالیت‌های روزانه آنها متفاوت است.

همیشه یک بطری آب همراه داشته باشید

این کار ساده است، اما واقعاً می‌تواند تفاوت ایجاد کند. اگر مقداری آب همراه خود داشته باشید، به احتمال زیاد آن را می‌نوشید، به ویژه اگر بیرون از منزل باشید. برای اینکه آب را سرد نگه دارید، یک بطری استیل تهیه و مقداری یخ به آن اضافه کنید یا از بطری‌های مناسب فریزر استفاده کنید. صبح‌ها هنگام خروج از خانه آن را بردارید و در طی مسیر، آب خنک بنوشید.

ادویه‌ها را زیاد کنید

اگر غذاهایی را دوست دارید که مایعات بیشتری وارد بدن می‌کنند، آنها تا به حال سعی کرده‌اید غذای هندی را بدون یک یا دو لیوان نوشیدنی خنک بخورید؟ برای تسکین سوزش آن، شیر که یک نوشیدنی سالم است را انتخاب کنید.