

# ده خاصیت آب که تاثیر مستقیم بر بدن انسان

## دارد

### ده خاصیت آب که بر بدن تاثیر گذار می باشد

**ده خاصیت آب :** دیگر در این دوره زمانه بر هیچ کسی پوشیده نیست که آب و نوشیدن به اندازه آن برای هر شخصی چقدر واجب و حیاتی است. تک تک سلول های بدن برای انجام فعالیت خود به آب نیاز دارند ، همین الان که در حال خواندن این متن هستید اگر به اندازه کافی در بدن شما آب نباشد تمرکز لازم را نخواهید داشت و مغز شما نمی تواند اطلاعات را به درستی پردازش کند.

آب در بدن بسیار پرکاربرد است از رساندن اکسیژن به بخش های مختلف بدن تا رقیق کردن مسیر حرکت پروتئین ها و آنزیم ها آب است که تاثیر گذار می باشد. معمولا آب بی بو و بی رنگ است و هیچ کس از نوشیدن آب بدش نمی آید ، البته در آب سردکن های غیر استاندارد یا برخی محصولات سرمایشی مزه و رنگ آب می تواند تغییر کند.

در این مطلب می خواهیم به خواص آب این ماده حیات بخش و شگفت انگیز بپردازیم.



ده خاصیت آب که تاثیر مستقیم بر بدن انسان دارد

## آب با طبع سرد و تر

طبع آب سرد و تر و باعث میشود بدن کمتر احساس خستگی کند ، همچنین برطرف کننده بیخوابی است. با کم شدن آب در بدن انرژی در آن به صورت چشم گیری کاهش می یابد و بدن خود را برای خواب آماده می کند.

آب باعث افزایش سرعت اکسیژن رسانی میشود و همچنین بالا برنده انرژی الکترومغناطیسی در بدن می باشد. بدن یک انسان بالغ در حدود 50 تا 75 درصد از آب تشکیل شده است و به طور میانگین بایست روزانه 8 لیوان آب مصرف نماید.

## تاثیر آب بر سلامتی مغز

مغز انسان در شرایط زندگی امروزه یکی از بخش های بیش از اندازه فعال می باشد که روزانه تنش ها و فشارهای زیادی را تحمل می کند. مغز انسان به طور طبیعی از هشتاد و پنج درصد آب تشکیل شده است. حافظه ، تمرکز ، عکس العمل های سریع ، هوش و .... از مواردی می باشند که آب در آنها نقش دارد. آب بسیار مفید در حفظ متابولیسم بدن می باشد. با کم آبی بدن ، تمرکز مغز به شدت کاهش می یابد ، اگر تا دو روز این ترکیب فوق العاده H2O به بدن شما نرسد بدن به شدت از خودش واکنش نشان می دهد. معمولا در چنین شرایط هذیان گویی ها شروع میشود ، دید مختل شده و تصاویر در هم تنیده میشوند. با کم شدن آب بدن حافظه کوتاه مدت فعالیت طبیعی خود را نخواهد داشت و یاد آوری های مغز کاهش می یابد و ده ها مشکل دیگر که در صورت کم آب شدن بدن مغز به آن دچار خواهد شد.

در ادامه لیستی از سایر خواص آب را برای شما آورده ایم :

## خواص آب

1. طبع آب بلغم است.
2. بدن انسان به طور میانگین 50 تا 70 درصد از آب تشکیل شده است.
3. آب تاثیر مستقیم در بالا بردن انرژی الکترومغناطیسی در بدن دارد.
4. آب اکسیژن رسانی را در خون افزایش می دهد.
5. آب برای حفظ متابولیسم در بدن بسیار مفید می باشد.
6. مصرف آب باعث افزایش هوشیاری و کاهش بی خوابی میشود.
7. آب بر سلامت کلی بدن تاثیر گذار می باشد.
8. خوردن آب در بین وعده های غذایی باعث چاقی میشود.
9. مصرف آب می تواند از سکته جلوگیری نماید.
10. مصرف آب برای رفع سردرد مفید می باشد همچنین مصرف آب ناشتا و شب هنگام برای افراد دارای یبوست مفید می باشد.



## درمان درد

آب با هیدراته کردن بدن باعث از بین رفتن سردرد و کمر درد میشود.



## افزایش انرژی

مصرف منظم آب باعث افزایش میزان متابولیسم و بهبود سیستم گوارش شما می شود و مواد مغذی حیاتی را در عضلات بازسازی می کند



## کمک به کاهش وزن

نوشیدن حداقل 2 لیوان آب میتواند متابولیسم شما را 24 درصد افزایش دهد. همچنین آب به کاهش وزن شما نیز کمک می کند. از طرفی بیاد داشته باشید که آب یک نوشیدنی بدون چربی، بدون کالری و بدون کلسترول می باشد.



## هضم آسان غذا

سیستم گوارش ما نیاز به مقدار زیادی آب برای هضم درست مواد غذایی دارد. اغلب آب می تواند به درمان مشکلات اسید معده کمک کند و آب همراه با فیبر می تواند یبوست را درمان کند.



## سلامت پوست

نوشیدن آب کافی نیز می تواند با مشکلات پوستی مانند اگزما، پسوریازیس، نقاط قرمز پوست و چین و چروک پوست مبارزه کند.



## ورزش بهتر

به یاد داشته باشید دو ساعت قبل و بعد از ورزش آب بنوشید. سلول هایی که تعادل مایعات و الکترولیت های خود را حفظ نمی کنند می توانند باعث خستگی عضلانی شوند.



## سلامت کلیه ها

دریافت آب کافی باعث می شود که کلیه های شما برای پاک کردن و دفع سموم و دیگر مواد زائد استفاده شوند. که این به نوبه خود باعث کمک به افزایش کیفیت زندگی سالم میکند.



## بدن با ۶۵ درصد آب

به همراه هر وعده غذایی آب مصرف کنید. سعی کنید همیشه یک بطری آب با خود داشته باشید. در هنگام گرسنگی بهتر است ابتدا آب بنوشید. همچنین آب می تواند جایگزینی برای قهوه و سایر نوشیدنی ها باشید. دریافت آب کافی باعث می شود که کلیه های شما برای پاک کردن و دفع سموم و دیگر مواد زائد استفاده