

Νερό: Οι 7 ευεργετικές ιδιότητες του «ελιξηρίου της ζωής»

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Κάθε γιατρός θα σας το επιβεβαιώσει και κάθε διατροφολόγος θα σας το προτείνει: Πίνετε άφθονο νερό επειδή κάνει πολύ καλό στο οργανισμό σας.

Και αν ακόμα αναρωτιέστε για ποιο λόγο μας κάνει τόσο καλό, δεν έχετε παρά να δείτε την ακόλουθη λίστα για να πειστείτε.

Το νερό σας βοηθάει να είστε πιο αδύνατοι

2getty rm photo of glass of water on belly

Προσπαθείτε να χάσετε βάρος; Το νερό αυξάνει τον μεταβολισμό σας, ειδικά αν είναι παγωμένο, και σας βοηθάει να νιώθετε περισσότερο πλήρεις, περιορίζοντας το αίσθημα της πείνας. Το παγωμένο νερό υποχρεώνει τον οργανισμό σας να κάψει περισσότερες θερμίδες για να ζεσταθεί. Αντικαταστήστε τα διάφορα ποτά με πολλές θερμίδες που ίσως καταναλώνετε μέσα στην ημέρα με μερικά ποτήρια νερό και μην ξεχνάτε να πίνετε ένα ποτήρι νερό πριν από κάθε κύριο γεύμα.

Το νερό σας γεμίζει ενέργεια

Εάν αισθάνεστε αδύναμοι και εξαντλημένοι, μπορεί να έχετε συμπτώματα αφυδάτωσης. Η σωστή ποσότητα νερού θα βοηθήσει την καρδιά σας να κυκλοφορεί/στέλνει πιο αποτελεσματικά το αίμα σας στα όργανα και τον εγκέφαλό σας. Επίσης, το νερό μπορεί να βοηθήσει στην μεταφορά οξυγόνου και άλλων απαραίτητων θρεπτικών συστατικών στα κύτταρα σας.

Το νερό μειώνει τα επίπεδα στρες στον οργανισμό

Περίπου το 70-80% των ιστών του εγκεφάλου σας αποτελείται από νερό. Αν είστε αφυδατωμένοι, τότε ανεβάζετε το στρες στον εγκέφαλο και το σώμα σας. Να θυμάστε ότι αν νιώθετε δίψα, τότε είστε ήδη αφυδατωμένοι σε κάποιο ποσοστό. Για να μειώσετε το στρες, προσπαθήστε να έχετε πάντα μαζί σας λίγο νερό.

Το νερό βοηθάει στην ανάπτυξη των μυών

Το νερό θα βοηθήσει το σώμα σας να μην έχει κράμπες στους μυς όταν ασκείστε, ενώ ταυτόχρονα λιπαίνει τις αρθρώσεις.

Το νερό θρέφει την επιδερμίδα

Οι λεπτές γραμμές και οι ρυτίδες στο πρόσωπο είναι πιο έντονες/βαθιές όταν είστε αφυδατωμένοι. Το νερό λειτουργεί σε αυτή την περίπτωση ως καλλυντικό ομορφιάς. Όταν πίνετε νερό ενυδατώνετε τα κύτταρα της επιδερμίδας, τα αναζωογονείτε και αυτό σας κάνει να φαίνεστε νεότεροι. Επίσης έχει αποτοξινωτικές ιδιότητες και απομακρύνει τις βλαβερές ουσίες από το αίμα που φτάνει στα τριχοειδή αγγεία της επιδερμίδας σας.

Το νερό βοηθάει το πεπτικό σας σύστημα

Μαζί με τις ίνες που παίρνετε από τις τροφές, το νερό παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην σωστή λειτουργία του πεπτικού συστήματος. Επίσης, αν είστε αφυδατωμένοι το σώμα σας απορροφά όσο περισσότερο νερό μπορεί για να λειτουργήσει σωστά με αποτέλεσμα να έχετε πιο δύσκολο... έργο όταν πηγαίνετε στην τουαλέτα.

Το νερό μειώνει την εμφάνιση πετρών στα νεφρά

Ένας από τους λόγους που τα κρούσματα για πέτρες στα νεφρά αυξάνονται τα τελευταία χρόνια είναι επειδή οι άνθρωποι δεν πίνουν αρκετό νερό. Το νερό διαλύει τα άλατα και τα μέταλλα στα ούρα σας, τα οποία δημιουργούν τους σκληρούς κρυστάλλους που είναι γνωστοί ως «πέτρες» στα νεφρά.

Πηγή: onmed.gr