

Τι θα συμβεί αν πίνετε μόνο νερό για ένα μήνα

Το κόψιμο των αναψυκτικών, του καφέ και του αλκοόλ είναι μια υπόσχεση που όλοι έχουμε δώσει στον εαυτό μας, τουλάχιστον μια φορά. Αλλά, πάντα κάτι συμβαίνει και προστρέχουμε σε ένα latte ή σε μια κόκα κόλα.

Υπάρχουν ωστόσο βασικά πλεονεκτήματα που μπορεί να αποκομίσει κάποιος αν πίνει μόνο νερό, έστω για ένα μήνα:

1. Καταλανώνετε λιγότερες θερμίδες

Ένα φλυτζάνι τσάι με ζάχαρη περιέχει 30 θερμίδες. Ένα πρωινό καφέ με μόκα και κρέμα περιέχει 250 θερμίδες, ενώ ένα μπουκάλι Coca Cola των 500 ml περιέχει 210 θερμίδες.

Το νερό; Περιέχει 0 θερμίδες και προφανώς είναι πιο ενυδατικό.

2. Λιγосτεύει η όρεξη

Το νερό πιέζει την όρεξη για φαγητό, ειδικά αν πιεί κανείς άφθονο πριν την ώρα του γεύματος ή του δείπνου.

3. Το μυαλό δουλεύει καλύτερα

Ο εγκέφαλος αποτελείται από 75-85% νερό. Όταν κάποιος είναι ενυδατωμένος, τότε ο εγκέφαλος λειτουργεί καλύτερα και είναι πιο ευτυχισμένος. Βοηθάει στην συγκέντρωση και ανεβάζει τα επίπεδα ενέργειας.

4. Είναι φθηνότερο

Δεν είναι μόνο ότι προσφέρει πλεονεκτήματα στην υγεία, προσφέρει πλεονεκτήματα και στο πορτοφόλι.

5. Ανεβάζει κατακόρυφα τον μεταβολισμό

Αν πίνεις νερό μόλις ξυπνήσεις το πρωί, είναι σαν να βάζεις φωτιά στον μεταβολισμό σου, για ολόκληρη την ημέρα. Ερευνητές απέδειξαν ότι το να πίνει κάποιος μισό λίτρο νερό, έστω, ανεβάζει την ταχύτητα του μεταβολισμού κατά 30%, σε άνδρες και γυναίκες. Η μηχανή του οργανισμού χρειάζεται τουλάχιστον ένα ποτήρι νερό κάθε πρωί για να ξεκινήσει.

6. Καθαρίζει το δέρμα

Το νερό βοηθάει φέρνοντας υγρασία στο δέρμα και έτσι αποφεύγει ρυτίδες και στίγματα από αφυδάτωση.

7. Βοηθάει το εντερικό σύστημα

Το άφθονο νερό, με τη στήριξη διατροφής που περιέχει φυτικές ίνες, ξεκουράσει τα έντερα και οδηγεί σε καλύτερη ποιότητα καθημερινής ζωής. **Ισως αναγκάζει τις επισκέψεις στην τουαλέτα πιο συχνά, αλλά αυτό είναι κάτι πολύ θετικό.**

8. Βοηθάει την καρδιά

Αν είσαι αφυδατωμένος, το αίμα γίνεται πιο παχύρευστο και η καρδιά λειτουργεί πιο έντονα. Οποιος πίνει περισσότερα από πέντε ποτήρια νερό την ημέρα έχει λιγότερες πιθανότητες να πάθει έμφραγμα, κατά 41%, σε σχέση με αυτούς που πίνουν μόνο 2 ποτήρια νερό καθημερινά.

9. Βοηθάει απίστευτα στο γυμναστήριο

Οι αφυδατωμένοι οργανισμοί δεν μπορούν να αποδώσουν στην άθληση. Αν θέλεις να χτίσεις σώμα ή να διατηρείται απλώς σε φόρμα, πιές νερό.

Πηγή: www.medicalnews.gr