فوائد شرب الماء للجسم

فوائد شرب الماء بكثرة

يشكل الماء نسبة 60% من الجسم، بحيث تتوزع النسب كالتالي: 73% في القلب والدماغ، و83 % في الرئتين، و64 % في الجلد، و79 % في الكلى والعضلات، و3% في العظام

يحتاج جسم الإنسان كميات محددة من الماء يوميًا اعتمادًا على عمره وجنسه، بحيث يحتاج جسم الرجل إلى 3 لتر تقريبًا والمرأة إلى 2.2 لتر تقريبًا، هذه النسب تدل على أن شرب الماء بكثرة له العديد من الفوائد، بحيث تتمثل فوائده في الآتي

يُحسن صحة الفم

من فوائد شرب الماء بكثرة أنه يُحسن صحة الفم، وذلك لأنه

- يخفف اللعاب والمخاط
- يحافظ على نظافة الفم
- يقلل احتمالية التعرض للنسوس
- يقدم فوائد للشعر والبشرة
-

تتمثل هذه الفوائد في الآتي

- يقلل من جفاف البشرة والشعر، مما يزيد من جمال ولمعان الشعر والبشرة
- يساعد الترطيب على تأخير ظهور التجاعيد وعلامات تقدم العمر
- يمنع تقصف الشعر
- يحافظ على جمال وصحة الجلد، فيمنع جفافه ويقلل ظهور التجاعيد، ويساعد في تحفيز إنتاج الكولاجين
- يحمي الدماغ والحبل الشوكي
- يحمي الماء الدماغ والحبل الشوكي والخلايا الحساسة الأخرى من الجفاف،مما يجعله
- يساهم في تصنيع الهرمونات والنواقل العصبية
- يساعد في زيادة التركيز، فقد وُجد أن قلة الماء تؤثر سلبًا على التركيز والانتباه والذاكرة
- يحسن المزاج ويقلل من التوتر
- يعمل على تنظيم درجة حرارة الجسم

يدعم عمل الجهاز الهضمي

شرب الماء بكثرة يفيد الجهاز الهضمي، وذلك لأن الماء

- يقلل من احتمالية الإصابة بالإمساك
- يساعد في تسريع عملية هضم الطعام

Youtube
Twitter
Facebook
Join our Centers

- يساعد في ذوبان المعادن والفيتامينات والمواد الغذائية
- يحافظ على صحة الكلى



Copyright © 2019 AL HAYAT MEDICAL CENTERS. All rights reserved

Beyond Designs Web Development by: