

المياه باردة أم دافئة.. أيهما أفضل للشرب؟



«دبي»: «الخليج»

يعمد البعض إلى سلوكيات معينة، من باب الاعتياد عليها، من دون معرفة أضرارها وفوائدها، ومنها شرب المياه الباردة، اعتقاداً منهم أنها تروي من العطش، لكن هناك فئة، تساءلت عن أيهما أفضل، شرب المياه الباردة أم الدافئة، وتأثير كل منها في الجسم.

وبحسب خبراء طب الأسرة، فإن شرب الماء بارداً، يمكن أن يفيد الجسم في الكثير من المجالات، حيث ينصح بشربه بدرجة حرارة تتراوح ما بين 15 - 22 درجة مئوية.

وأضافوا أن فوائد شرب المياه الباردة، تشمل تحسين الأداء أثناء ممارسة التمارين الرياضية، حيث إنها تقلل بشكل كبير من ارتفاع درجة حرارة الجسم الأساسية، مقارنة بشرب الماء بدرجة حرارة الغرفة، وهذا ما يمكن أن يجعل من جلسة التمرين أكثر نجاحاً، كما أن شرب الماء بارداً يعمل على موازنة درجة حرارة الجسم بعد التمرين، كما يساعد

على دعم التعافي بعد التمرين ويدعم إزالة السموم من الجسم، بالإضافة إلى جعل الفرد أكثر يقظة وتقليل التعب لديه، وهو ما يجعل الفرد يشعر بزيادة في طاقة جسمه طوال اليوم بشكل أكثر من المعتاد

وتابعو أن شرب الماء البارد، يمكن أن يساعد في ترطيب الجسم بشكل أسرع مقارنة بشرب الماء الدافئ، كما أنه يساعد الجسم على حرق المزيد من السعرات الحرارية

وأوضحوا أنه بالرغم من كثرة فوائد شرب المياه الباردة، فإن لها أضراراً، أبرزها التسبب باحتقان في الأنف وجعل المخاط الأنفي أكثر سمكاً، وهذا ما سيجعل من مروره عبر الجهاز التنفسي أكثر صعوبة، والتسبب بالصداع وتفاقم الأعراض لدى الأفراد الذين يعانون صداعاً نصفيًا، كذلك احتمالية زيادة خطر الإصابة بالتهاب الحلق أو البرد، كما أن لها تأثيراً سلبياً في عملية هضم الطعام، فمن الممكن أن يتسبب شرب الماء البارد بانقباض المعدة، والتسبب بآلام الأسنان، خصوصاً لدى أولئك الذين يعانون حساسية الأسنان

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.