

## خوردن آب چگونه باعث لاغری می شود؟

اگرچه ممکن است عجیب به نظر بیاید، ولی آب به احتمال قوی لوسیون منحصر به فرد موثر در کاهش وزن و پیشگیری از چاقی مجدد است. با این که بیشتر ما توجه لازم را به اهمیت حیاتی آب نداریم، این ماده بی‌رنگ و بو ممکن است تنها لوسیون جادویی واقعی برای کاهش پایدار وزن ما باشد!

نوشیدن آب طبیعتاً اشتها را کاهش می‌دهد و به بدنتان کمک خواهد کرد چربی‌های ذخیره شده را وارد چرخه سوخت و سوز (متابولیسم) کند. مطالعات به عمل آمده نشان می‌دهد کاهش مصرف آب موجب افزایش ذخیره چربی بدن می‌شود، در حالی که افزایش نوشیدن آب به سوخت و سوز چربی‌ها کمک موثری می‌کند. علت این پدیده زیست‌شناختی چنین است:

کلیه‌های ما بدون رسیدن مقدار کافی آب به آنها قادر به فعالیت نیستند. وقتی کلیه‌ها در سطح توانایی شان کار نکنند بخشی از بار آنها به کبد سرازیر می‌شود. یکی از عملکردهای اولیه کبد تنظیم چرخه سوختی، یا همان متابولیسم چربی‌های ذخیره شده برای تبدیل آنها به انرژی مورد نیاز بدن است. چنانچه قرار باشد کبد برخی از عملکرد کلیه‌ها را به عهده بگیرد، دیگر نخواهد توانست کارهای اساسی خودش را با حداکثر توان انجام بدهد. یکی از نتایج این جابجایی مسئولیت‌ها در بدن ما، سوخت و سوز مقدار کمتری از چربی‌های ذخیره شده، به عبارتی باقی ماندن چربی‌های زاید و توقف جریان کاهش وزن مطلوب خواهد بود.

نوشیدن آب کافی همچنین بهترین راه برای حفظ کیفیت مطلوب مایعات بدن است. وقتی بدن آب کمتری دریافت کند، ادارکش از این موضوع به خطر افتادن حیات خواهد بود. در نتیجه بدن دست به ذخیره سازی هر قطره از آب موجود در خود خواهد زد. آب در فضاهای برون سلولی ذخیره خواهد شد (خارج از سلول‌ها). این امر موجب ورم پاها، ران‌ها و دست‌ها خواهد شد. در چنین وضعیتی در بهترین حالت، هورمون‌های بازدارنده ادراک راه حلی موقت پیش پای ارگانسیم می‌گذارند.

آنها موجب می‌شوند آب ذخیره شده در فضاهای بین سلولی همراه مقداری مواد ضروری انرژی زای بدن به زور به سمت کلیه‌ها حرکت کند. در این هنگام مجدداً بدن تصور خواهد کرد با یک تهدید حیاتی مواجه شده است و در اولین فرصت ممکن به پر کردن جای خالی آب‌های از دست رفته خواهد پرداخت. به این ترتیب وضعیت به سرعت به حالت پیشین باز خواهد گشت.

بهترین راه برای غلبه بر مشکل حفظ میزان حیاتی آب بدن، در اختیار قرار دادن ماده مورد نیاز آن است. تنها پس از دریافت آب کافی، آب ذخیره شده در فضاهای بین سلولی به طور طبیعی آزاد می‌شود.

اگر شما همواره با مشکل حفظ میزان آب مورد نیاز بدنتان روبرو هستید، ممکن است این مساله ناشی از مصرف بیش از حد نمک باشد. بدن شما تحمل غلظت معینی از سدیم را دارد. هر چه نمک بیشتری مصرف کنید، سیستم حیاتی شما دست به رقیق کردن بیشتر مایعات درون بدنتان خواهد زد. اما رهایی از نمک اضافی مصرف شده نیز ساده است. کافی است آب بیشتری بنوشید. هنگام خروج آب با فشار از کلیه‌ها، سدیم اضافی نیز دفع می‌شود.

افرادی که اضافه وزن دارند، نیاز به نوشیدن آب بیشتری نسبت به لاغر‌ها دارند! افرادی که جسمشان بزرگ‌تر از دیگران است، بار متابولیسمی بیشتری را هم تحمل می‌کنند. از آنجا که می‌دانیم آب کلید سوخت و سوز چربی‌ها در بدن ما می‌باشد، در نتیجه کسانی که اضافه وزن دارند به آب بیشتری نیاز دارند.

آب ضمناً به بدن کمک می‌کند تا ریتم مناسب عملکرد عضلانی را حفظ کند. این کار با فراهم آوردن امکان انقباض و انبساط طبیعی و ممانعت از آب باختگی عضلات میسر می‌شود. آب همچنین از چین و چروک خوردن پوست، که نوعاً پس از کاهش وزن رخ می‌دهد پیش‌گیری می‌کند. سلول‌ها که در هنگام کاهش وزن کوچکتر شده‌اند با رسیدن آب کافی به آنها شاداب می‌شوند، و در نتیجه پوست صاف، شفاف و با نشاط خواهد شد.

آب به بدن شما کمک می‌کند، خود را از شر مواد زاید خلاص کند. در هنگام کاهش وزن بدن شما مواد زاید خیلی بیشتری دارد که باید آن را دفع کند. تمام چربی‌های سوخت و سوز شده باید دور ریخته شود. مجدداً مقدار کافی آب به تخلیه این ضایعات از بدن کمک می‌کند.

آب همچنین می‌تواند یبوست را برطرف کند. وقتی بدن بیش از اندازه کم آب دریافت کند، تمام آب مورد نیاز خود را با تخلیه کامل آب‌های درون خود از کلیه نقاط بدن تامین خواهد کرد. روده بزرگ یکی از منابع اصلی تامین آب در این گونه مواقع است. اما نتیجه چیست؟ یبوست. با این حال وقتی فرد آب کافی مصرف کند روده‌ها عملکرد طبیعی خود را از سر خواهند گرفت.