نوشیدن آب یخ با نی موجب بروز سردرد در میان خانمها، بهویژه آنهایی که علائم سردرد را در آن سال تجربه کرده بودند میشود.

اگر مستعد میگرن هستید، بهتر آب ولرمتر بنوشید. آب و گوارش: یکی از این باورهای نادرست میگوید آب سرد میتواند روغن غذا را در پوشش سخت درون دستگاه گوارشتان جامد کند. این هیچ پشتوانه علمی ندارد.

نوشیدن بلافاصله آب بعد از غذا معمولاً به هضم غذا کمک میکند. آب و سایر مایعات به شکستن غذاهای جامد کمک میکنند. اگر میخواهید گوارشتان را تقویت کنید، سوپ و سایر غذاهای آبکی مثل سبزیجات و میوهها را انتخاب کنید.

مصرف روزانه آب:
اگر از نوشیدن یک لیوان آب خنک بعد از غذا لذت میبرید، آن را جزئی از مصرف روزانه آب خود قرار دهید. اکثر بزرگسالان باید روزانه هشت تا نه لیوان آب بنوشند. اصولاً با فرض اینکه ۲۰ درصد آب موردنیاز شما از آب غذاها تامین شود، این بیشتر از دو لیتر میشود. اگر دوست دارید آبمیوهها یا نوشیدنیهایی به جز آب مصرف کنید، این میزان را به ۹ تا ۱۳ فنجان در روز برسانید.

نوشیدنیهای کافئیندار را از آن حذف کنید زیرا خود موجب کمآب شدن بدن میشوند.

آب خنک برای پایین آوردن درجه حرارت بدن:
نوشیدن آب سرد در بعضی نقاط به بدن کمک میکند. اگر ورزش کرده باشید، ممکن است برای خنک شدن شدیداً هوس آب خنک کنید. نوشیدن آن بسیار به شما کمک میکند. وقتی درجه حرارت بدن به بالاتر از 98.6 درجه فارنهایت میرسد، بدن برای پایین آوردن دوباره درجه حرارت خود به حالت عادی، عرق میکند. نوشیدن آب ۴۱ درجه فارنهایت به تنظیم دمای بدن شما کمک کرده و احتمال کمآب شدن آن را پایین میآورد. اگر آب خنک در دسترستان نبود، نوشیدن آب گرم بهتر از هیچ است.

آب سرد و سردرد:
اگر سابقه میگرن یا سردرد دارید، نوشیدن آب با دمای اتاق توصیه میشود. در یک تحقیق که در سال ۲۰۰۱ انجام گرفت، مشخص شد که نوشیدن آب یخ با نی موجب بروز سردرد در میان خانمها، بهویژه آنهایی که علائم سردرد را در آن سال تجربه کرده بودند میشود. اگر مستعد میگرن هستید، بهتر آب ولرمتر بنوشید.

باشگاه خبرنگاران