

لهذا اشرب الماء قبل القهوة والشاي



الأربعاء 24 مايو 2017 05:05 م

هل تبدأ يومك صباحاً بشرب القهوة أو الشاي؟ هل تعتقد أن إضافة الحليب تجعل من هذه البداية صحية ومقبولة من الجسم؟ إذا كان ذلك ما تفعله عليك تغيير هذا الروتين

كثيرون لا يعرفون أضرار شربهما على معدة خاوية، ومعظمهم لا يعرفون أن البداية الصحية لليوم هي شرب كوب ماء، وأن الماء ضرورة قبل القهوة والشاي في المساء أيضاً إليك السبب:

إذا شربت الماء قبل القهوة أو الشاي فأنت لا تتجنب الحموضة فقط، بل تحمي نفسك من القرحة وسرطان المعدة أيضاً سبب ضرورة شرب الماء قبل القهوة أو الشاي في الصباح هو تقليل مستوى الحموضة في المعدة الذي يرتفع أثناء النوم، في الوقت الذي تبلغ فيه نسبة حموضة الشاي 6 درجات، وحموضة القهوة 5 درجات، وهي نسب مرتفعة

لذا، عندما تبدأ يومك بفنجان قهوة أو كوب شاي، أو تختتم يومك في المساء وقبل النوم بأحدهما، أنت ترفع مستويات الحموضة في معدتك إلى نسبة عالية

أما إذا شربت الماء قبل القهوة أو الشاي فأنت لا تتجنب الحموضة فقط، بل تحمي نفسك من القرحة وسرطان المعدة أيضاً يقلل شرب الماء قبل القهوة والشاي التلف الذي تسببه الحموضة لجدار المعدة، ويرطب الجسم خاصة أن كلاً من القهوة والشاي من مدرّات البول