

رغم أن مقولة "تناول الماء بارداً" قد تصح في حالة الأشخاص الذين يريدون فقدان الوزن، إلا أن هناك بعض الأسباب التي تجعل من شرب الماء الفاتر أفضل من شرب الماء البارد. وتُخبرنا اختصاصية التغذية والصحة العامة ميرنا الفتى عن الفرق بينهما. • من المفضل تناول كوب من الماء الدافئ صباحاً، لتحفيز حركة الأمعاء، حيث أن الماء الساخن يساعد على استرخاء الأوعية الدموية والمقناة الهضمية وبالتالي تنشط عملية الهضم. • يؤدي تناول كوب من الماء الفاتر إلى إبقاء الجسم متوازناً ويعزز استمرار الجسم بتطبيق كل وظائفه، كما أن ثبات درجة حرارة جسم الإنسان عند نحو 37 درجة مئوية خلال غالبية أوقات النهار يفيد في التفاعلات الكيميائية في الجسم التي تعتمد على مركبات تدعى الأنزيمات والتي تعمل عند حرارة معينة وهي بحدود 37 درجة مئوية. • يحمي شرب الماء الدافئ من تصلب المواد الدسمة في الجسم ويحفز عملية الهضم. وينصح بعدم شرب الكثير من الماء الدافئ أثناء الطعام لأنه يؤدي إلى زيادة نسبة الأحماض في المعدة. • يساعد شرب الماء البارد أو المثلج على إنقاص الوزن بشكل أكثر فاعلية من الماء الساخن، ويرجع ذلك إلى أن الجسم يقوم بتعديل حرارته فور تلقيه أية سوائل أو تغذية، ما يؤدي إلى ارتفاع معدل حرق المسعرات الحرارية، وإفراز كمية أكبر من العرق، وشعور الشخص بالحاجة إلى المزيد من الماء من أجل تعويض السوائل. • يؤدي شرب الماء الدافئ في يوم حار إلى تخليص الجسم من السموم بسبب زيادة التعرق، ما يؤدي إلى إطلاق السموم خارج الجسم وتنقية مجرى الدم. • بعد المجهود البدني يجب شرب الماء البارد لأنه يساعد على تبريد الجسم بشكل أكثر فعالية من الماء الدافئ. • من المفضل تناول الماء البارد لتنظيف المجاري البولية وطرد الملتهايات منها، ويمكن إضافة الليمون إليه بشكل قطع مغلية أو عصير طبيعي، الأمر الذي يمكن أن يساعد في التقليل من هذه الملتهايات.