

الماء البارد أم الدافئ؟.. خبراء يحسمون «السؤال الأزلي»



«شرب الماء ضروري للبقاء على قيد الحياة، على اعتبار أن نسبة المياه في جسم الإنسان تبلغ نحو 70 في المئة، لكن مسألة قديمة جدًّا لا تزال تثير الكثير من علامات الاستفهام.

ومع ارتفاع درجة الحرارة في فترات الصيف، يعود سؤال «الماء الدافئ أم البارد؟» إلى الواجهة، لاسيًّا وأن أبحاث الخبراء والعلماء منقسمة في هذا الاتجاه، وفق ما ذكر موقع «بولد سكاى».

ويقول باحثون إن الماء الدافئ مفيد للصحة لعدّة أسباب، أبرزها تسهيل عملية الهضم وتقليل التوتر، فيما يشير آخرون إلى أن الماء البارد يخفض درجة الحرارة في أجسامنا ويساعد على إنقاص الوزن.

وفي هذه المادّة، نستعرض أبرز فوائد المياه الباردة والدافئة، كما نبرز أهم مخاطرها على صحتنا الإنسان.

فوائد الماء الدافئ: التخفيف من الألم - تقليل التوتر - المساعدة على الاسترخاء - محاربة التورم في الحلق - مفيد للحلق الجاف - تحسين الدورة الدموية - إخراج السموم من الجسم - يعالج احتقان الأنف.

- المخاطر: يساهم في رفع درجة حرارة الجسم (في بعض الأحيان بشكل مفرط) - يضعف مهارات التركيز - يؤدي إلى تورم خلايا المخ - التأثير على النوم - ينصح بتجنّبه بعد التمارين الرياضية.
- فوائد الماء البارد: تخفيض درجة حرارة الجسم أو تعديلها - تقليل خطر الإصابة بضربة الشمس - يساعد على فقدان الوزن لأنّه يحارب دهون البطن - فعال بعد التمارين الرياضية.
- المخاطر: تقليل الأوعية الدموية - تعسير عملية الهضم - إفراز مخاط زائد في الجهاز التنفسي - يرفع خطر الإصابة بالتهاب الحلق.

الخلاصة

لكلّ من الماء البارد والدافئ فوائد ومخاطره، لذلك ينصح بعدم الإكثار من شرب أحدهما، وبضرورة الموازنة بينهما حسب وضعية الجسم والظروف حوله. كما يفضل استشارة الطبيب لمعرفة الماء، الذي يلائم جسمك وصحتك. ►