

عوارض نوشیدن آب یخ را جدی بگیرید



وقتی آب یخ می خورید بدن وارد یک شوک سرمایی می شود و عروق خونی و لنفی و مجاری تنفسی و گوارشی را منقبض می کند و باعث می شود جریان مخاطات مختل شود.

وظیفه مخاطات به دام انداختن میکروب ها و آلودگی های هوا و غذا است.

پس با خوردن آب یخ در واقع باعث می شوید که میکروب ها و آلودگی ها به راحتی وارد بدن شوند.

از طرف دیگر آب یخ سوخت و ساز چربی در کبد را مختل کرده و متابولیسم بدن را کاهش می دهد و در نتیجه شما مستعد چاقی می شوید و کبدتان نیز آسیب می بیند.

همچنین آب یخ با انقباض عضلات جدار روده باعث می شود روده باریک تر شود و فرد مبتلا به یبوست گردد. یبوست یا همان ام الاراض هم در نهایت می تواند عاملی برای ابتلا به بواسیر و سایر بیماری ها شود.

بهترین دما برای آب آشامیدنی دمای محیط است نهایتا نصف دمای محیط یعنی چیزی حدود ۱۵، ۱۶ درجه سانتیگراد در تابستان.

دکتر محدثه کمالی متخصص طب ایرانی ۱۴۰۱