

16 فائدة لشرب الماء

إعداد: عماد عبد الحميد - غرافيك: فاطمة الفلاسي

الماء مكون رئيس للجسم البشري، وله 16 فائدة تغري بارتوائه، كما أن الاستهلاك الكافي والمنتظم منه، له فوائد صحية عديدة، إضافة إلى أنه ليس فيه أي من السعرات الحرارية، والدهون، والكربوهيدرات أو السكريات، إذ حدد معهد الطب الكمية التي يجب أن تكون من المشروبات يومياً، وهي نحو 3 لترات أو 13 كوباً للرجال، و2.2 لتر أو 9 أكواب للنساء، كما أن فقدان الماء يصيب بالغيوبة، فلا يستطيع الإنسان أن يعيش دونه مدة تزيد على 3 أيام.

