

स्वस्थ पानी पीने के नियम

1. प्यास लगने पर पानी पीना स्थगित न करें। जरूरत पड़ने पर तत्काल पीने के लिए हमेशा सुरक्षित पेयजल साथ रखें। बच्चों और वयस्कों दोनों में अपर्याप्त पानी पीने का सबसे आम कारण है - स्वच्छ पेयजल की अनुपलब्धता।
2. प्लास्टिक की बोतलों से पानी न पीएं। आमतौर पर, भारत जैसे गर्म वातावरण वाले देश में व्यावसायिक रूप से बेचने के लिए इस्तेमाल की जाने वाली पतली प्लास्टिक की बंद बोतलों में पानी के साथ प्लास्टिक धुल जाता है। ये रसायन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं।
3. भोजन से 30-60 मिनट पहले और भोजन के 1-2 घंटे बाद पानी पिएं। भोजन के दौरान पानी पीने से पाचक रस पतला हो जाता है जिससे पाचन शक्ति हीन हो जाती है (आयुर्वेद की सिफारिशें भी यही हैं)।
4. यदि आप भोजन के दौरान पानी पीना चाहते हैं, तो छोटे घूंट में पिएं। एक महत्वपूर्ण स्वास्थ्य रहस्य यह है कि भोजन की तैयारी में पर्याप्त पानी होना चाहिए, इसलिए पानी के लिए कोई आग्रह न रहे। अच्छे उदाहरण हैं ताजा सब्जी सलाद, दाल सूप, पतली नमकीन लस्सी, आदि।
5. फ्रिज का या बर्फ का पानी न पिएं जिससे आंतों की परत और मांसपेशियों में ऐंठन होती है। उचित पाचन के लिए आंतों को बेहतर रक्त प्रवाह की आवश्यकता होती है (आयुर्वेद में जठर-अग्नि कहा जाता है)। मिट्टी के बर्तन (मटके) मौसम के अनुकूल आदर्श तापमान पर पानी को बनाये रखते हैं।
6. पानी पीने का एक आदर्श समय पहली चीज सुबह खाली पेट है। सुबह के समय में, गर्म या गुनगुना पानी और भारतीय मसालेदार हर्बल चाय (वेबसाइट के नुस्खा अनुभाग में नुस्खा देखें) पीएं। यह अभ्यास कब्ज को खत्म करेगा, आपको सुबह के समय हाइड्रेटेड रखेगा, भूख को कम करेगा और वश में रखेगा।
7. हाइड्रेशन की स्थिति का आकलन करने के लिए मूत्र के रंग और पेशाब की आवृत्ति की निगरानी करें। मूत्र का रंग दिन में 4-5 बार हल्का भूरा रंग और आवृत्ति वाला होना चाहिए। पानी, नमक, चीनी का सेवन, शारीरिक गतिविधि और पर्यावरण (गर्म, ठंडा या आर्द्र) पर निर्भर है। वातानुकूलित वातावरण ठंडा और सूखा है, इसलिए उन लोगों के लिए पर्याप्त पानी का सेवन

करने की सिफारिश की जाती है जो अपने दिन का अधिकांश समय एक वातानुकूलित वातावरण में बिताते हैं क्यूं कि उनको प्यास का संकेत नहीं मिलता।