

शरीर को स्वस्थ जल संतुलन की आवश्यकता क्यों है?

मानव शरीर तीन दिनों से अधिक समय तक पानी के बिना जीवित नहीं रह सकता है। पानी शरीर में कई महत्वपूर्ण कार्य करता है:

- 1. पाचन।** पाचन की प्रक्रिया में पाचन रस की आवश्यकता होती है जिसमें पानी की मात्रा अधिक हो। स्वस्थ मानव हर दिन लगभग 700-1,000 मिलीलीटर लार का स्राव करता है। लार एक बहुउद्देशीय तरल पदार्थ है: यह निगलने की सुविधा देता है; अस्खलित बोलने के लिए मुंह को चिकनाई देता है; मुंह, मसूड़ों और दांतों को साफ रखता है; और भोजन में स्टार्च को पचाता है। शरीर के पानी की मात्रा कम होने पर लार सूख जाती है। अंत में, भोजन से 30-60 मिनट पहले और भोजन के 1-2 घंटे बाद पानी पीना पाचन तंत्र में भोजन को अधिक प्रभावी ढंग से पचाने में मदद करता है। भोजन के साथ पानी पीने से पाचन रस पतला होता है; जिससे पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है। चिकित्सा का आयुर्वेदिक विज्ञान इस अभ्यास को हतोत्साहित करता है।
- 2. शरीर के तापमान का विनियमन।** गर्मी और गर्म वातावरण में शरीर का तापमान पसीने और सांस लेने के माध्यम से नियंत्रित होता है। शरीर का तापमान, शरीर के पानी से कम पसीने के कारण अस्वास्थ्यकर स्तर तक जा सकता है। गर्म, सूखे मौसम में शरीर के औसत तापमान को बनाए रखने के लिए सादे पानी का पर्याप्त जल आयोजन आवश्यक है।
- 3. शारीरिक कार्यप्रणालि में सुधार।** मांसपेशियों की ताकत और सहन शक्ति के लिए एक स्वस्थ जल संतुलन महत्वपूर्ण है। एक घंटे के एक गहन अभ्यास के दौरान, एक एथलीट शरीर के वजन का 10% तक पानी खो सकता है। गहन शारीरिक गतिविधि या व्यायाम के दौरान अपर्याप्त पानी का सेवन निर्जलीकरण और मांसपेशियों में ऐंठन का कारण बन सकता है (शारीरिक प्रशिक्षण के लिए निर्जलीकरण और पानी / इलेक्ट्रोलाइट की जरूरत के संकेत के लिए नीचे दिए गए अनुभाग देखें)।
- 4. कब्ज की रोकथाम।** पौधों के प्राकृतिक फाइबर खाद्य पदार्थों और पानी से पर्याप्त जलयोजन कब्ज से बचने की कुंजी है।
- 5. वजन घटाने में कमी।** मीठे पेय और फलों के रस की जगह सादा पेयजल समग्र कैलोरी का सेवन कम कर देता है। इसके अतिरिक्त, पानी थर्मोजेनेसिस को बढ़ाता है, जिससे शरीर की अधिक कैलोरी जलाने की क्षमता बढ़ जाती है।

6. विशिष्ट रोग स्थितियों की रोकथाम और नियंत्रण में मदद करता है जैसे:

- व्यायाम प्रेरित अस्थमा
- मूत्र पथ के संक्रमण
- पथरी
- उच्च रक्त चाप

7. त्वचा को स्वस्थ रखता है। स्वस्थ त्वचा का राज़ समग्र रूप से संतुलित भोजन और स्वस्थ जलयोजन है।

8. मनोदशा में वृद्धि और भलाई की भावना। - पानी की कमी से वयस्क या बच्चा चिड़चिड़ा और दुखी हो जाता है। ताज़ा पानी का एक गिलास रवैया तुरंत बदल सकता है !! ☺