

## المخ يحتاج 2.5 لتر ماء يوميا



الأحد 17 سبتمبر 2017 08:09 م

كشفت دراسة أن الماء يساعد كل أعضاء الجسم في أداء وظائفه على أكمل وجه، خاصة المخ الذي يحتاج إلى ما بين 1.5 و2.5 لتر ماء يوميا حتى يساعده على التركيز، وللحفاظ على كفاءة الذاكرة

وشدد الباحثون لدى مركز دراسات المخ في فرنسا على ضرورة الحرص على تناول الأطعمة الغنية بالماء مثل الخيار والطماطم والكوسا ويساعد استقرار مستويات المياه في الجسم على تغذية خلايا المخ بصورة كاملة تمكنه من أداء وظائفه على أكمل وجه

ووفقا للدراسة فإن 98% من الفرنسيين يشربون مياها تمت فلترتها عن طريق جهاز تنقية، في حين لا يستخدم 87% المياه بالعبوات المصنوعة من البلاستيك مفضلين عليها تناول مياه الصنبور للتمتع بالمذاق الخالص الذي يفتقدونه بالنوع الأول