



الثلاثاء 8 ذو القعدة 1446 هـ - 6 مايو 2025

أخبار النافذة

[بالفيديو.. الطيران الصهيوني يقصف مطار صنعاء ويخرجه عن الخدمة بالكامل قتل للمرضى الفقراء... رفع سعر جلسة الغسيل الكلوي من 685 إلى 1200 حننه بالفيديو.. طلاب جامعة الزقازيق يتظاهرون ضد التعتيم على مقتل "روان ناصر" عربات حدعون" عملية عسكرية صهيونية بغزة بعد زيارة ترامب للمنطقة...أبعادها الدينية وتفاصيلها بالفيديو.. الرئيس الكيني يتعرض لرشق بالحذاء خلال خطاب جماهيري عن غلاء المعيشة!! بالفيديو | حرافات الاحتلال تواصل تدمير الضفة... هدم منازل ومخططات لتهجير جماعي بعد سنوات من الخلافات... الخطيب يتنازل عن دعاوى السب ضد مرتضى منصور تيران وصنافير بين مصالح السيسي وتهديد الأمن القومي المصري...تفاصيل الحدل بين الرياض والقاهرة](#)

□

 Submit Submit

- الرئيسية
- الأخبار
 - اخبار مصر
 - اخبار عالمية
 - اخبار عربية
 - اخبار فلسطين
 - اخبار المحافظات
 - منوعات
 - اقتصاد
- المقالات
- تقارير
- الرياضة
- تراث
- حقوق وحريات
- التكنولوجيا
- المزيد
 - دعوة
 - التنمية البشرية
 - الأسرة
 - ميدنا

الرئيسية « الأخبار » منوعات

دراسة طبية: الماء يساعد على التخلص من السممة





الخميس 17 مارس 2016 04:03 م

توصل علماء جامعة إلينوي الأميركية، من خلال دراسة قاموا بها، إلى أن نحافتنا تزداد بازدياد تناولنا للماء.

ضمت الدراسة، التي أجريت طيلة 12 شهرًا، 20 ألف شخص، أخذ العلماء في الحسبان جنسيتهم والفئة الاجتماعية التي ينتمون إليها ومؤشرات كتلة أجسامهم وبعض خصائصهم الأخرى. وسجل العلماء كمية الماء التي كان يشربها المشاركون في التجربة يوميًا مع اعتبار الشاي والقهوة والمشروبات الأخرى طعاقًا.

وتوصلوا إلى أن زيادة حجم الماء المتناول من قبل المتطوعين أدى إلى انخفاض تركيز الملح والسكر في أجسامهم، ما من شأنه أن يقلل المواد الدهنية ومستوى الكوليسترول فيها.

تناول المشاركون قبل إجراء الدراسة، أكثر من 4 كؤوس من الماء في يوم واحد. فانخفضت بازدياد هذا المعدل كمية الوحدات الحرارية المستهلكة إلى 68-205، ومادة الصوديوم إلى 78-235. أما السكر فتقلصت كميته من 18 جرامًا إلى 5 جرامات.

كما أشار العلماء إلى تحسن التمثيل الغذائي لدى المتطوعين، باعتبار أن الماء أفضل مذيب للعناصر الغذائية المختلفة.

ويحذر العلماء من أن نقص الماء في جسم الإنسان قد يسبب تعقيدات في إفراز منتجات الأيض؛ منها ما يؤدي فيما بعد إلى إصابته بالتسمم.

[تقارير](#)

[ديون على المكشوف... لماذا يشتري الأجانب 41.3 مليار دولار من ديون مصر؟](#)

[الأربعاء 16 أبريل 2025 04:30 م](#)

[اخبار فلسطين](#)

[خطة إسرائيلية لوضع #رفح ضمن "المنطقة العازلة"، وحنود صهاينة يقتلون كل من يقابلهم حتى الأطفال](#)

[الخميس 10 أبريل 2025 10:00 م](#)

[مقالات متعلقة](#)

حار و دنز ناك .. سيك ف عويسلاً : "ي ريح دمحا" ر خاسلا طشانلا تاقلاد شدا

أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري" : الأسبوع ف كيس .. كان زند وراج
.. لاير اناعم .. لاير اناعم {سيك ف عويسلاً} : "ي ريح دمحا" ر خاسلا طشانلا تاقلاد شدا

أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري" : {الأسبوع ف كيس} معانا ريال ... معانا ريال ...
!!؟ باجلالة عيش لاد ة نانفلا ةنوع ءارو انا

ماذا وراء عودة الفنانة حلا شحبة للحجاب؟!!
ة رارحلاي في ثانتسا عافترا دعب ءا عبر لاً ن م ازابنعا دلايلا برصة ة درابة جوم

موجة باردة تضرب البلاد اعتبارًا من الأربعاء بعد ارتفاع استثنائي في الحرارة

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر 2025 ©