

تأثیر استفاده از مایعات بر حفظ سلامتی

ISNA

در کنار مصرف آب آشامیدنی، می‌توان آب مورد نیاز بدن را علاوه بر مصرف مایعات از طریق مواد غذایی نیز تأمین کرد



کمک به پیشگیری از تشکیل سنگ کلیه



تأثیر مثبت بر پیشگیری از یبوست



کمک به عملکرد سیستم گوارشی



حفاظت از بافت‌ها، مفاصل و مایع نخاعی



کمک به دفع مواد زائد از بدن



تأثیر مثبت بر حفظ تعادل بدن



تأثیر بر حفظ عملکرد مغز



تولید بزاق

