

ما هي كمية الماء التي يحتاجها الجسم يومياً؟

يتطلّب الجسم من نسبة 65% من المياه من محتواه، لذلك من الضروري المحافظة على ترطيبه يومياً واتباع نظام غذائي صحي وسلامي. كما تتمتع المياه بعدد لا يحصى من المنافع الصحية للجسم والبشرة والشعر والرشاقة.

فوائد الماء

يحمل الماء المواد الغذائية إلى الخلايا ويطرد السموم من الجسم عن طريق البول ويتحول دون الإصابة بالجفاف. تتطلب عملية حرق السعرات الحرارية كميات كافية من الماء ، الذي يساعد باستقلاب الجسم وحرق الدهون كما أنه يلعب دوراً رئيسياً في تعزيز الخلايا والأنسجة والأعضاء في الجسم.

يشار إلى أن الماء يخلو من الدهون و السعرات الحرارية والكوليسترول.



ما هي كمية الماء التي يحتاجها الجسم في اليوم؟

يحتاج جسم الإنسان خلال اليوم كمية من الماء لا تقل عن 8 أكواب ، أي كوب واحد لكل 9 كيلوجرامات من الوزن ، مثلاً إن كان وزن الجسم 72 كيلوجراماً فهو يحتاج لـ 8 أكواب من الماء في اليوم.

كما ينصح شرب المزيد من المياه عند ممارسة الرياضة.

يجب تعويض الجسم من الماء المفقود من خلال عملية التعرّق والتنفس.

ينصح شرب السوائل لدى الشعور بالتعب وفي حال المرض.

يُفضّل شرب كمية وافرة من الماء ، لا تقل عن ليترتين يومياً خلال فترة الحمل، بغية مكافحة الإمساك وامداد الجسم بالسوائل ومنع حدوث الجفاف. بالإضافة إلى ذلك، يساعد شرب الكثير من السوائل في إدرار حليب المرضع. الأفضل ، أن يكون الهدف يومياً 3 ليترات من

الماء ، مع الحرص على شرب كوب من الماء بعد الرضاعة الطبيعية للمساعدة بالحفاظ على ترطيب جسم الأم.

ما هي عوارض وعلامات الجفاف؟

يوجد العديد من العلامات الواضحة التي تدل على جفاف الجسم ومن بينها العطش وجفاف الفم والتعب وجفاف الجلد والإمساك والدوار والصداع وخفوص ضغط الدم وعسر الهضم وزيادة الوزن وتسارع ضربات القلب واحتباس السوائل في الجسم والبول داكن اللون وحصى الكلى وأمراض التهاب القولون والتهابات المسالك البولية والعديد غيرها .

كيفية المحافظة على ترطيب الجسم؟

- ملء قارورة كبيرة بالماء والاحتفاظ بها إلى جانبك، لتحفيزك على الشرب وعدم النسيان.
- شرب كوبين من الماء لدى الاستيقاظ في الصباح قبل الخلود للنوم.
- شرب كوبين من الماء قبل 15 دقيقة من تناول وجبة الطعام.
- شرب الشاي والقهوة والعصائر الطبيعية بإعتدال ، فكما تحتوي على الماء فهي أيضًا تحتوي على الكافيين ، مادة مدرة للبول.
- الحد من شرب عصائر الفواكه الطبيعية أو الإصطناعية لأنها عالية السعرات الحرارية.
- تناول السلطة الخضراء ، نظرًا لاحتواء هذه الخضار على كمية كبيرة من الماء.
- تناول الشوربات المعدة منزليةً ، فهي مصدر جيد للسوائل.
- الإبعاد عن استهلاك المشروبات الغازية والعصائر الإصطناعية والتي تحتوي على الكثير من المواد الكيميائية.



توصية للرياضيين

يخسر عداء ، يبلغ وزنه 70 كيلوجرامًا ، وهو يركض بماراثون لمسافة 2.3 كيلومترًا تقريرًا 5 كيلوجرامات من السوائل من جسمه ، خلال هذا السباق. وتحتلت حاجة الجسم إلى الماء بحسب الوزن ، لذلك يجب التعرف على كمية الماء التي يحتاجها كل فرد من خلال أخذ وزن الجسم قبل التدريب وبعده.

اذا فقد الشخص الذي يمارس الرياضة والذي يبلغ وزنه 70 كيلوجراماً ، 200 غرام من السوائل من جسمه بعد حصّة تدريبية مدّتها ساعة ، و كان قد شرب 500 ميلليلتر من الماء قبل ممارسة الرياضة ، فتحسب المعادلة وفق الآتي : الوزن بعد ممارسة الرياضة - الوزن قبل الرياضة - وزن كمية الماء المستهلكة .