# الطريقة الغريبة التي تؤثر بها الماء الفوارة على أسنانك وعظامك ومعدتك

يشرب الكثير من الأشخاص الماء الفوارة أو ما يعرف بالSparkling water. يحب الكثيرون شربها لتحسين الهضم خاصة عندما يأكلون كثيراً او يأكلون أمراً يزعج معدتهم. كما يحبه بعض أخر طعمه فيشربونه مع قطع الحامض كبديل للمشروب الغازي كالبيبسي او السفن آب. لا بد من أنه مشروب يتمتع بالكثير من الميزات الإجابية التي تجعل يومنا أسهل.

على الرغم من أن شرب الماء الفوارة في بعض الأحيان أمر جيد ، إلا أن المياه العادية تبقى السوائل الصحية رقم واحد للإستهلاك. إن استهلاك كمية المياه التي تستهلكها من المياه الفوارة يمكن أن يؤدي إلى بعض الضرر ، على الرغم من أنه يؤثر على مناطق مختلفة من الجسم بطرق مختلفة. لذلك اذا كنت تشرب هذا المشروب كبديل لمشروب أخر او اذا كنت تراه مخلص يومك ، فلا بد من إعادة النظر.

**اليك كيف يمكن للمياه الفوارة ان تؤثر على صحتك الجسدية في أكثر من مكان وطريقة:**

- **أسنانك**

طبعاً انت تود أسناناً قوية لا تشعر بأي ألم او وخزٍ فيها. ولكن هل فكرت كيف يمكن لما تتناوله ان يؤثر بها؟ يتم صنع الماء الفوار من خلال الجمع بين ثاني أكسيد الكربون ($CO^2$) والماء تحت الضغط. تحتوي المياه الغازية الناتجة على حمض ضعيف يعرف باسم حمض الكربونيك الذي يقلل من الرقم الهيدروجيني الكلي. الماء العادي لديه رقم هيدروجيني 7 ، اي متعادل ، في حين أن متوسط كمية الماء الفوار حمضي قليلاً عند حوالي 5 – 6. أي شيء أقل من المستوى الحموضة من 5.5 درجة يمكن أن يسبب بإزالة المعادن في المينا وخطر تسوس الأسنان. استخدم القشة لشرب الماء الفوار مما يساعد على الحفاظ على مينا الأسنان.

- **عظامك**

لطالما رأيت الحليب كمشروب مليئ بالمكونات التي من شأنها ان تحافظ على قوة عظامك ، ولكن ماذا عن المشروب التي يمكن أن يؤذيها؟ النظرية هي أن الفوسفات أو حمض الفوسفوريك الموجود في بعض المشروبات الغازية قد يتداخل مع امتصاص الكالسيوم ، لكن الدراسات حتى الآن فشلت في إظهار صلة قوية بين الفوسفات الزائد في النظام الغذائي وهشاشة العظام. مرة أخرى ، هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات قبل أن نتمكن من تقديم مطالبة صحية. والخبر السار هو أن الماء الفوار العادي هو خالي من الفوسفات ، على عكس الكولا ، والمشروبات الغازية للحمية والشاي المثلج المعبأ في زجاجات ، والذي يحتوي على مستويات عالية من حامض الفوسفوريك.

- **معدتك**

في حين أن هناك حاجة إلى إجراء المزيد من الأبحاث لتحديد النتائج المتعلقة بتأثير شرب الماء الفوار على المعدة على المدى الطويل ، في هذه المرحلة يبدو أن التأثير على بطانة المعدة ضئيلاً ، على كل حال. ومع ذلك ، ثبت أن المشروبات الغازية المحلاة تزيد من إنتاج حمض المعدة ، مما قد يؤدي إلى التهاب البطانة وربما تطور قرحة في المعدة. إذا كان لديك حالة موجودة مسبقًا مثل التهاب المعدة أو الارتجاع ، فمن الأفضل تقليل أي مواد مهيجة بما في ذلك المشروبات الغازية ، خاصة أنها تجعلك تجرح ، مما يؤدي إلى ارتداد الحمض إلى المريء.

**دائما إقرأ الملصق**

تدعي العديد من شركات المياه الفوارة بأنها صحية ولكنها تحتوي على مواد تحلية لإضفاء لمسة من النكهة عليها. أي شيء أكثر من الصفر للطاقة أو السكريات أو الكربوهيدرات على الملصق يشير إلى إضافة السكر. في حين أن محتوى الصوديوم من الماء الفوار العادي منخفض جدا (5 ملغ / 250 مل) مساهمة ضئيلة تجاه تناول الصوديوم الكافي الموصى به (460-920 ملغ في اليوم) – من الأفضل أن تجعل المياه العادية خيارك الأول.