

الفوائد الصحية للمياه

جميعنا نحتاج للمياه كي نبقى على قيد الحياة، ولكن كيف تفيدنا المياه بالضبط؟

هل تعلم أن وزن الجسم مؤلف من ما يقرب ٦٠ في المئة من المياه؟ يستخدم جسمك الماء في كل من الخلايا، الأعضاء، والأنسجة للمساعدة في تنظيم درجة حرارته وللحفاظ على وظائف الجسم الأخرى. لأن جسمك يفقد الماء عن طريق التنفس، التعرق، والهضم، انه من المهم جداً ترطيبه عن طريق شرب السوائل وتناول الأطعمة التي تحتوي على الماء. كمية المياه التي تحتاج إليها تعتمد على مجموعة متنوعة من العوامل، بما في ذلك المناخ الذي تعيش فيه، نشاطك البدني، وما إذا كنت تعاني من مرض أو لديك أي مشاكل صحية أخرى.

الماء يحمي الأنسجة، العظام الفقري، والمفاصل:

الماء ليس لمجرد إرواء عطشك وتنظيم درجة حرارة جسمك، انه يحافظ على أنسجة رطبة في الجسم أيضاً. الحفاظ على جسم رطب ومنتعش يساعد للحفاظ على المستويات المطلوبة من الرطوبة في هذه المناطق الحساسة، وكذلك في الدم، العظام، والدماغ. بالإضافة إلى ذلك، الماء يساعد على حماية العظام الفقري، ويكون بمثابة مواد لزج يحمي المفاصل.

الماء يساعد الجسم على إزالة الإفرازات السامة:

كمية المياه الكافية تمكن الجسم من إزالة الإفرازات السامة من خلال التعرق، التبول، والتغوط. الكلى والكبد يستخدمون المياه للمساعدة في اخراج البراز، كما تفعل الأمعاء. بالإضافة، المياه يساعد على التخلص من حالة الإمساك من خلال تليين البراز والمساعدة في نقل المواد الغذائية المتناولة في جهازك المعوي.

المياه تساعد في عملية الهضم:

تبدأ عملية الهضم مع اللعاب، وأساسه هو الماء. يعتمد الهضم على الانزيمات الموجودة في اللعاب للمساعدة في تحليل الطعام والسوائل وتذوب المعادن والمواد المغذية الأخرى. الهضم السليم يجعل المعادن والمواد المغذية أكثر قبولاً للجسم. الماء ضروري أيضاً للمساعدة في هضم الألياف القابلة للذوبان. مع مساعدة من المياه، هذه الألياف

تذوب بسهولة وتفيد لصحة الأمعاء.

المياه تمنع جسمك من أن يصبح جاف:

الجسم يفقد السوائل عند المشاركة في تمارين رياضية قاسية، التعرق في حرارة عالية، أو الحصول على حمى تسبب القيء أو الإسهال. إذا كنت تفقد السوائل لأي من هذه الأسباب، من المهم أن تشرب الكثير من السوائل لكي تستعيد مستويات الترطيب الطبيعية في الجسم. قد يوصي طبيبك أيضا أن تشرب المزيد من السوائل للمساعدة في علاج حالات صحية أخرى مثل التهابات في المسالك البولية.