ما هي العلامات التي تدلّ على أنك لا تشرب كمية كافية من الماء؟

تشكل المياه 60٪ من جسم الإنسان وهي ضرورية للمساعدة في الحفاظ على وزن صحي ، وإخراج السموم من الجسم ، وإنتاج سوائل جسدية مثل اللعاب. تساهم المياه أيضًا في وظيفة الأمعاء العادية ، والأداء الأمثل للعضلات ، وبشرة نقية وشابة. ومع ذلك ، فإن عدم شرب كمية كافية من الماء يمكن أن يسبب الجفاف وأعراضًا سلبية ، بما في ذلك التعب والصداع وضعف المناعة وجفاف الجلد.

هل من الممكن أن تكون مشاكلك الصحية ناتجة عن عدم شرب كمية كافية من الماء؟ فيما يلي علامات تشير إلى أنك قد تحتاج إلى البدء في شرب المزيد من الماء للاستفادة من تحسين الصحة.

1. **رائحة الفم الكريهة**

الماء ضروري لإنتاج اللعاب ويساعد على شطف البكتيريا حتى تتمكن من الحفاظ على صحة الأسنان واللثة. يمنع نقص الماء إنتاج اللعاب ويؤدي إلى تراكم البكتيريا على اللسان والأسنان واللثة ، مما يسهم في رائحة الفم الكريهة. إذا كنت تمارس نظافة فم جيدة ، ولكن لا تزال تعاني من رائحة الفم الكريهة المزمنة ، فمن المحتمل أنك لا تشرب ما يكفي من الماء. حدد موعدًا مع طبيبك إذا استمرت رائحة الفم الكريهة بعد زيادة تناولك للمياه لاستبعاد الأسباب الكامنة الأخرى مثل أمراض اللثة والسكري من النوع 2 ومشاكل الكبد أو الكلى.

2. **التعب**

يمكن أن يؤدي عدم شرب كمية كافية من الماء إلى فقدان السوائل بشكل عام في الجسم. يمكن أن يؤدي فقدان السوائل هذا إلى انخفاض في حجم الدم مما يضع ضغطًا زائدًا على القلب لتوصيل الأكسجين والمغذيات إلى الأعضاء ، بما في ذلك العضلات. يمكن أن يتسبب نقص الماء في تعرضك لفترات من التعب وانخفاض الطاقة حيث يحاول جسمك

العمل بدون كمية كافية من الماء. إذا كنت تشعر باستمرار بالبطء والتعب على الرغم من الحصول على نوم جيد في الليل ، فقد تحتاج إلى زيادة كمية المياه التي تتناولها.

3. **المرض المتكرر**

يساعد الماء على طرد السموم والنفايات والبكتيريا من الجسم لمحاربة الأمراض والعدوى بالإضافة إلى تقوية جهاز المناعة لديك حتى تصبح مريضًا بشكل أقل. إذا كان يبدو أنك تمرض دائمًا ، فقد تحتاج إلى البدء في شرب المزيد من الماء للحفاظ على جسمك خاليًا من السموم ويعمل على المستوى الأمثل. نظرًا لأن نقص الماء يسبب أيضًا التعب ، فقد تميل إلى أن تكون أقل نشاطًا جسديًا – وهو عامل خطر آخر لضعف المناعة.

4. **الإمساك**

يعزز الماء الهضم الجيد وحركات الأمعاء المنتظمة عن طريق الحفاظ على البراز ليـنًا وتحريكه بسهولة عبر الجهاز الهضمي. يمكن أن يؤدي عدم شرب كمية كافية من الماء إلى سحب الجسم من البراز لتعويض فقدان السوائل ، مما يؤدي إلى براز أصعب وأكثر صلابة ويصعب تمريره. إذا كانت حركات الأمعاء غير منتظمة ونادرة ، حاول شرب المزيد من الماء لتخفيف البراز وتخفيف الإمساك والانتفاخ.

5. **ضعف صحة الجلد**

يرطب الماء ويملأ خلايا البشرة لجعل بشرتك تبدو أكثر إشراقًا وحيوية وشبابًا. ومع ذلك ، يمكن أن يتسبب نقص الماء في فقدان الجلد لشدته ومرونته – مما يؤدي إلى الجفاف والتقشر والخطوط الدقيقة والتجاعيد وترهل الجلد. يساعد الماء أيضًا على تقليل حب الشباب ومشاكل الجلد الأخرى عن طريق طرد السموم الضارة من الجسم. إذا فشلت منتجات التجميل وعلاجات البشرة في تحسين مظهر بشرتك ، اشرب المزيد من الماء للحصول على مظهر أكثر شبابًا وتقليل أو تحسين مشاكل البشرة.