

ما هي كمية الماء التي يحتاجها الجسم يوميًا ؟

يتألف الجسم من نسبة 65% من المياه من محتواه، لذلك من الضروري المحافظة على ترطيبه يوميًا واتباع نظام غذائي صحي وسليم. 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 ويحول دون الإصابة بالجفاف. تتطلب عملية حرق السعرات الحرارية كمية كافية من الماء ، الذي يساعد باستقلاب الجسم وحرق الدهون كما انه يلعب دورًا رئيسيًا في تعزيز الخلايا والأنسجة والأعضاء في الجسم.

يشار الى 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 ان 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 التعرق والتنفس.

يُنصح شرب السوائل لدى الشعور بالتعب وفي حال المرض.

يُفضل شرب كمية وافرة من الماء ، لا تقل عن لترين يوميًا خلال الفترة الحمل، بغية مكافحة الإمساك وامتداد الجسم بالسوائل ومنع حدوث الجفاف. بالإضافة الى ذلك، يساعد شرب الكثير من السوائل في إدرار حليب الموضع. الأفضل ، أن يكون الهدف يوميًا 3 لترات 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 وخفوض ضغط الدم وعسر الهضم وزيادة الوزن وتسارع ضربات القلب واحتباس السوائل في الجسم والبول داكن اللون وحصى الكلى وأمراض التهاب القولون والتهابات المسالك البولية^٣ة والعديد غيرها.

كيفية المحافظة على ترطيب الجسم؟

- ملء قارورة كبيرة بالماء والإحتفاظ بها الى جانبك، لتحفيزك على الشرب وعدم النسيان.
- شرب كوبين من الماء لدى الاستيقاظ في الصباح وقبل الخلود للنوم.
- شرب كوبين من الماء قبل 15 دقيقة من تناول وجبة الطعام.
- شرب الشاي والقهوة والعصائر الطبيعية باعتدال ، 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 لإحتواء هذه الخضار على كمية كبيرة من الماء.
- تناول الشوربات المعدة منزليًا ، فهي مصدر جيد للسوائل.
- الإبتعاد عن استهلاك المشروبات الغازية والعصائر الإصطناعية والتي تحتوي على الكثير من المواد الكيميائية.



توصية للرياضيين

يخسر عدّاء^٤ ، يبلغ وزنه 70 كيلوجرامًا ، وهو يركض بماراثون لمسافة 2.3 كيلومترًا تقريبًا 5 كيلوجرامات من السوائل من جسمه ، خلال هذا السباق. وتختلف حاجة الجسم الى الماء بحسب الوزن ، لذلك يجب التعرف على كمية الماء التي يحتاجها كل فرد من خلال أخذ وزن الجسم قبل التدريب وبعده.

إذا 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 ميليلتر من الماء قبل ممارسة الرياضة ، فتحسب المعادلة وفق الآتي : الوزن بعد ممارسة الرياضة - الوزن قبل الرياضة - وزن كمّية الماء المستهلكة .