



شرب الماء صحي.. لكن!!

يعد شرب الماء بكمية كافية يوميا ممارسة بسيطة تعود بنفع لا حصر له على الصحة ما قد يعزز العمر المديد للفرد. ويعلم الكثيرون أهمية شرب الماء وفوائده من أجل صحة أفضل، فما هي الكمية التي يحتاجها الجسم من الماء يوميا؟ وماهي أهم فوائد شرب الماء وآثارها على الصحة العامة؟

وفقا للخبراء، فإن شرب الماء يمكن أن يحسن الذاكرة ويساعد على امتصاص العناصر الغذائية وزيادة الطاقة، ولذلك من الضروري معرفة الكمية الكافية من الماء يوميا لضمان الحصول على هذه الفوائد، نظرا لأن الماء هو المكون الكيميائي الرئيسي لجسمنا ويشكل نحو 60% من وزن الجسم، وبالتالي يجب أن يكون الماء هو المشروب المفضل لدينا على المشروبات السكرية المليئة بالسعرات الحرارية.

وأفادت مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) إن الماء يساعد الجسم في الحفاظ على درجة حرارة طبيعية، وعلى تزييت المفاصل، ويحمي الحبل الشوكي والأنسجة الحساسة الأخرى، ويكسب النفايات السامة من الجسم وتشمل الفوائد الصحية الأخرى للمياه تقليل التعب أثناء النهار، وتحسين الذاكرة، وتغذية الجلد، وتحسين الهضم، والمساعدة في امتصاص العناصر الغذائية، وإزالة السموم من الجسم، وتحسين الدورة الدموية.

خمس السوائل في نظامنا الغذائي من الأطعمة

وقالت أخصائية التغذية جوليت كيلو وأخصائية التغذية الدكتورة سارة بروير إن كل شخص يحتاج إلى شرب كمية مختلفة من الماء، وأشارت إلى أن المتطلبات اليومية من الماء لكل فرد تعتمد على الوزن، والعمر، والجنس، ومستوى النشاط، والمناخ الذي يعيش فيه.

ولكن يجب أن تشرب المرأة عموما نحو لترين من الماء كل يوم، ولترين ونصف اللتر للرجل. وتشرح كل من كيلو و بروير: “بالنسبة لمعظمنا، يأتي نحو خمس السوائل في نظامنا الغذائي من الأطعمة، مثل الحليب،” والشوربة، والزبادي، والفاكهة والخضار كما تشير الأبحاث التي أجرتها هيئة سلامة الغذاء الأوروبية إلى أن الاستهلاك اليومي الكافي من الماء يبلغ نحو لترين للنساء و5.2 لتر للرجال وإذا كان 20% من هذا السائل يأتي من الطعام، فحينئذ تحتاج النساء إلى شرب 6.1 لتر والرجال لترين من الماء.



وهذا، بحسب هيئة سلامة الغذاء الأوروبية “نحو ستة إلى ثمانية أكواب كل يوم. ويساعد الترطيب الجيد للجسم على العمل بشكل أفضل لفترة طويلة.

وقالت كلوي: “مقارنة بالطرق الأخرى للترطيب، فإن الماء فعال بشكل لا يصدق لسبب بسيط وهو أن 60% من أجسامنا من الماء، وتابعت: “لقد ثبت أنه يقلل بشكل كبير من مخاطر الظروف الصحية المختلفة وحتى أشكال معينة من السرطان، وذلك بفضل “حقيقة أنه يعزز وظيفة أعضائنا الحيوية وكذلك تحسين صحتها”، وأضافت: “بالإضافة إلى ذلك، فهو يطرد السموم الضارة والفضلات من الجسم التي كان من الممكن الاحتفاظ بها، ما يعني أن مستويات الترطيب الأعلى تساوي إزالة السموم بشكل أكبر. وهذا في حد ذاته يؤدي إلى حياة أطول وأكثر صحة، لأن التعايش مع “أعراض الجفاف لن يكون له سوى آثار سلبية على الصحة العامة للفرد، حتى لو كانوا يعيشون نمط حياة صحي وأشارت: “أكدت دراسات متعددة أن هناك ارتباطاً بين مستويات الترطيب المثلى وزيادة العمر الافتراضي، ما يعني أن شرب الكمية الصحيحة من الماء لوزن الجسم كل يوم هي إحدى الطرق التي يمكن للفرد من خلالها زيادة طول عمره بالإضافة إلى صحته العامة.”

وخلال يوم عادي، نفقد نحو لترين من الماء فقط من خلال التنفس والعرق وغيرها من وظائف الجسم، وفقاً للطبيبة بلانكا ليزولا مايو، والتي توضح أنه: “حتى أثناء النوم، يمكن أن نفقد أكثر من كيلوغرام واحد من وزن الماء ليس فقط من خلال التعرق، ولكن من خلال التنفس أيضاً، وحتى تكييف الهواء له تأثيرات تجفيف على أجسامنا.”

8 فوائد صحية

ويعلم الكثيرون أهمية شرب الماء وفوائده من أجل صحة أفضل، ولكن أيضاً يجب ملاحظة أن تناول كميات كبيرة من الماء يمكن أن تؤدي إلى تخفيف الملح في الدم، ومع الإكثار من شرب الماء بشكل مستمر، فقد يتحول الشخص إلى مريض بنقص الصوديوم في الدم.

كما ينصح الأطباء بعدم الإفراط في شرب المياه لمرضى **الفشل الكلوي**، ومن يتعاطون بعض الأدوية التي تسبب احتفاظ المياه بالجسم، مثل مضادات الالتهاب غير الستيرويدية أو مضادات الاكتئاب أو غيرها.

ومن أجل معرفة كمية الماء المناسبة، دون نقصان أو إفراط، يشير موقع “WebMD” إلى أن القاعدة العامة تتمثل في تناول 15 كوباً يومياً للرجال و11 كوباً للنساء.



لكن يجب أن يوضع في الاعتبار أن تتضمن هذه الكمية باقي السوائل التي يحصل عليها الجسم، الذي يحصل على 20% إلى 30% من الماء من خلال الطعام. ويمكن الحصول على المزيد من المشروبات الأخرى مثل العصير والشاي والحليب.

ويراعى زيادة كمية الماء والمشروبات وخاصة في حالة المرض، خصوصاً في حالات الإسهال أو القيء. وينصح الخبراء بممارسي التمرينات الرياضية بتناول كميات إضافية من الماء أثناء وبعد التدريب أيضاً.

كما أن هناك فوائد مهمة لشرب كميات كافية من الماء فيما يلي:

- أداء أفضل للمفاصل

يشكل الماء جزءاً كبيراً من تكوين غضاريف المفاصل التي تساعد على امتصاص الصدمات وجعل حركات العظام أكثر سلاسة. ويقلل شرب الماء من حدة المعاناة من مرض النقرس.

- تجنب الجفاف

يفقد الجسم الكثير من الماء عند العرق بخاصة في درجات الحرارة المرتفعة نسبياً. وبدون كمية كافية من الماء، يمكن أيضاً أن يفقد الصوديوم والبوتاسيوم الذي يحتاج إليهما. يجف الفم ويشعر الشخص بالدوار والدوخة أو على الأقل الارتباك بسبب نقص السوائل في الجسم.

- التخلص من السموم

يساعد الماء الكليتين على إزالة النفايات من الدم. وإذا لم تحصل الكلى على كمية كافية من الماء، فيمكن أن تتراكم هذه النفايات مع الأحماض، مما يؤدي إلى انسداد الكليتين بالبروتينات المعروفة باسم الـ"ميوغلوبين". ويمكن أن يؤدي الجفاف أيضاً إلى تكون حصوات الكلى والإصابة بالتهابات المسالك البولية.

- قوة التركيز

يعاني البعض من انخفاض مستوى التركيز أو عدم تذكر الأشياء بسهولة أو التفكير بهدوء ووضوح عند انخفاض مستوى الماء في الجسم. ويمكن تلافي هذه المشاكل بشرب كمية مناسبة من الماء، بحيث لا تقل عن 4 أكواب في اليوم لشخص يزن 70 كغم وتزيد الكمية مع زيادة الوزن.



- لياقة بدنية عالية

يؤدي نقص السوائل بالجسم أو حتى الجفاف الخفيف إلى شعور بالتعب والإرهاق. لذلك فإنه من المنطقي عند تعويض العرق أثناء ممارسة التدريبات الرياضية بالماء والمعادن مثل الصوديوم والبوتاسيوم أن يتم ترطيب الجسم وتعزيز الطاقة بما يعطي دفعة ونشاطاً لبناء العضلات وتحسين أداء القلب وضخ الدم المحمل بالأكسجين إلى المخ، وبالتالي الحصول على لياقة بدنية ذهنية أفضل.

- فقد الوزن الزائد

أثبتت الدراسات أن الأشخاص، الذين حرصوا على تناول 2 أو 3 أكواب إضافية من الماء يومياً لديهم كميات أقل من الدهون والسكر والملح في الدم، مع تحقيق معدلات أعلى لحرق السعرات الحرارية، بما يعني في نهاية المطاف المساعدة على إنقاص الوزن الزائد. كما أن شرب الماء يساعد على تحقيق شعور بالامتلاء مما يحد من تناول المشروبات الغازية أو العصائر ذات السعرات الحرارية والسكريات العالية. ويساعد الماء على تحسين عملية الهضم أيضاً، فضلاً عن المساحة التي يشغلها بالمعدة مما يؤدي لتقليل كمية الوجبات تلقائياً.

- تحسن وظائف القلب

ربما لا يؤدي شرب كميات كافية من الماء إلى تحسن أداء القلب وإنما عدم تناول القدر المناسب من الماء، الذي يؤدي إلى جفاف خفيف، يؤثر على الأوعية الدموية ويضعفها بنفس تأثير التدخين عليها. ويؤدي قلة شرب الماء أيضاً إلى انخفاض كمية الدم في الجسم، مما يسفر عن انخفاض ضغط الدم وزيادة أو تسارع في معدل ضربات القلب. ويستغرق الأمر 15 إلى 20 دقيقة فقط لكي يعيد الحصول على كمية كافية من الماء الأمور إلى نصابها الطبيعي.

- تجنب التعرض للإغماء

يتعرض البعض للإغماء عن التبرع بالدم في حالة نقص السوائل بالجسم. ويجب شرب كميات كافية من الماء لتجنب انخفاض ضغط الدم والإغماء إذا كان الطقس حاراً أو عند ممارسة الرياضة أو عند كثرة العرق والتبول.

الإسراف في الشرب قبل النوم

على صعيد آخر، هناك بعض التحذيرات الصحية التي تتعلق بخطر شرب الماء بكثرة قبل النوم مباشرة. فهل هناك أضرار للإسراف في شرب الماء قبل الخلود إلى النوم؟



على الرغم من أهمية شرب الماء بالنسبة للجسم وفوائدها الجمة سواء للحماية من جفاف البشرة أو دورها في إنقاص الوزن، واستعادة النشاط والحيوية، إلا أن بعض الأطباء وخبراء الصحة يحذرون من خطورة شرب المياه قبل النوم مباشرة. وأوضحت الطبيبة فانيتا سيما شيانغ المختصة في أمراض المسالك البولية الأسباب التي تجعل من شرب المياه قبل الخلود إلى النوم مضرّة بالصحة. وشرحت بحسب ما نشر موقع (مايكروسوفت نيوز) أن شرب كميات كبيرة من الماء قبل وقت قصير من الذهاب إلى الفراش يدفع الإنسان إلى النهوض خلال الليل من أجل دخول الحمام للتبول، الأمر الذي يؤثر سلباً على ساعات النوم وجودتها. وأشارت الطبيبة إلى الأمر لا يتوقف على الإزعاج الذي يترتب عليه الاستيقاظ فحسب، وإنما من تبعاته الخطيرة على الصحة.

إذ لا يعتمد الأمر على إجمالي عدد الساعات التي تقضيها في السرير، وإنما مقدار النوم العميق الذي تحصل عليه. بمعنى آخر، حتى لو كنت تحصل على 8 ساعات كاملة من النوم، فإن الاستيقاظ في منتصف الليل يمكن أن يعطل دورة نومك، مما يؤدي إلى ضعف التركيز ومحدودية الطاقة في اليوم التالي.

كما أشارت دراسة أجريت في بوسطن بالولايات المتحدة على أكثر من 5 آلاف شخص إلى أن الاستيقاظ لدخول الحمام أثناء الليل يرتبط بزيادة احتمالية ظهور أعراض الاكتئاب بحسب ما نشره موقع (إم بي جي هيلث) الأمريكي.

كما يمكن أن تؤدي قلة النوم العميق إلى ضعف الجهاز المناعي، وفقاً للدكتورة هيدر موداي المتخصصة في الطب الوظيفي، “إذ بينما يستريح الجسم، تركز خلايا الجهاز المناعي كل الجهود والطاقة لمقاومة الفيروسات والبكتيريا”. وأكدت موداي على أهمية الحفاظ على نظام المناعة في حالة جيدة أكثر خصوصاً في ظل الجائحة.

وينصح الخبراء لتفادي هذه المشكلة بالامتناع عن شرب الماء قبل النوم بـ 3 أو 4 ساعات، إلا في حالات العطش.