عادات شرب الماء في فصل الصيف



مع بداية قدوم الصيف، من المهم إعادة تنشيط عادات شرب الماء، فالماء مهم للحفاظ على الصحّة والوقاية من الجفاف والحر الشديد!

ماذا يسبب قلة شرب الماء على البشرة؟

لا يخفى على أحد أهميّة شرب الماء لتحسين أداء الجسم أثناء الرياضة مثلاً، كما يجب أن ننتبه إلى الرابط الكبير بين عادات شرب المياه وتطوّر الأمراض والإصابات.

فوائد الماء

إليكم الحقائق التالية حول أهميّة الماء بالنسبة لنا:

1- يدخل الماء في وزن الجسم

تشكّل المياه نسبة 75% من وزن أجسامنا، وهذا هو الوضع المثالي. عند بداية تكوّن الإنسان، يكون عبارة عن 100% سوائل، ومع نمو الجسم، تنخفض كمية المياه في الجسم باستثناء العظام.

لدى البالغين، تنخفض نسبة المياه في الجسم إلى نحو 40% من وزن الجسم، الأمر الذي يفسّر تطوّر العديد من الأمراض التنكسية التي تصيب كبار السن.

2- يسهل العمليات الكيميائية الداخلية

يعتبر الماء سائلاً تتم بواسطته جميع العمليات الكيميائية وتتدفق عبره خلايا الدم، وللمياه دور مهم وهو تصريف الأوساخ من الجسم، ووظيفة الجهاز الليمفاوي هي إزالة الأوساخ الأيضية في أجسامنا.

عندما تقل السوائل في الجهاز الليمفاوي، تتعطّل القدرة على تصريف الأوساخ المتدفقة عبره، والمياه الراكدة هي مصدر لتطوّر الأمراض، لذا، احرص على جعل جسمك نهراً متدفقاً.

3- زيادة تحمّل الأنسجة ومرونة الأربطة والغضاريف

إنّ قدرة الأنسجة اللينة، العضلات، الأوتار، الأربطة والغضاريف على تحمّل الشدّ والضغط دون ضرر، متعلقة بكمية المياه المتواجدة في الأنسجة، تُسمّى هذه الميزة اللزوجة المطاطية (viscoelastic).

ويتكوّن الغضروف من 90% سوائل، وقدرته على تحمّل الضغط تتعلّق بكمية السوائل بداخله، عندما يجف الغضروف، تقل قدرته على تحمّل الضغط بشكل ناجع ويتآكل بشكل أسرع.

غالباً ما ننسب عملية شدّ العضلات إلى عملية شد ميكانيكية، إلّا أنّ العضلات تصبح أكثر عرضة للإصابة عندما تقل كمية السوائل داخلها.

كما وأنّ الانخفاض في كمية السوائل في الأنسجة اللينة يؤدّي إلى تصلب الأنسجة، ممّا يضرّ في مدى حركة المفاصل ويؤدّي إلى انخفاض في الليونة.

الأعضاء الأولى التي تتضرر جراء الانخفاض في مستوى السوائل في الجسم هي المناطق التي لا تتزود مباشرة من الأوعية الدموية -كالمفاصل، الغضروف والديسك-.

عندما نشعر بألآم في المفاصل، غالباً ما تكون هذه أعراضاً أوّلية لنقص المياه في أجسامنا.

4- خفض الشهية

بما أنّ المياه عبارة عن المركّب الأساسي في أجسامنا، فإنّ انخفاض نسبة واحدة بكمية المياه قد لا يشير إلى تواجد مشكلة ما.

لكن مع مرور الوقت، سيضطر جسمنا للتأقلم والأداء وفقاً لتوفّر المياه في الجسم، ومع الوقت، سيتوقّف نظام العطش عن إصدار علامات تشير إلى حاجة أجسامنا للمياه.

عملياً، فإنّه في غالبية الحالات التي نشعر فيها بالجوع، تكون تلك علامات تشير إلى حاجة الجسم للمياه، لكنّنا نفسّر الأمر بغير ذلك ونشرع فوراً بتناول طعام ما.

وفور أن نبدأ الشرب بطريقة صحيحة، فالأمر يعيد إحياء نظام العطش لدينا.

5- تسهيل عمل نظام التعرق

نظام التعرق مهم جدّاً للجسم، وتحديداً أثناء الأنشطة في الصيف، ليس صدفة أن يُسمّى الجلد "الكلية الثالثة"، فقدرة الجلد على التعرق تمكّننا من تصريف الأوساخ الأيضية عند قيامنا بالمجهود الجسماني.

إذ إنّنا نخرج عبر الجلد معظم المواد السامة المتراكمة في الجسم، فالأشخاص الذين يقومون بنشاط جسماني ويعرقون، يساهمون كثيراً في الحفاظ على نظافة أجسامهم.

بالإضافة لذلك، فإنّ هناك شيئاً جيّداً يحصل عندما نعرق، فالتعرق هو أيضاً نظام يحافظ فيه الجسم على نفسه من ارتفاع درجة حرارته وذلك من خلال التبخر.

لكن عندما ينخفض مستوى المياه في أجسامنا، سيقرّر الجسم إلى أين ينقل المياه وسيجعل مستوى التعرق أقل من المعتاد من أجل الحفاظ على السوائل داخل الجسم.

6- صحّة عامّة ونشاط

إنّنا على استعداد للبقاء عدّة أسابيع دون طعام، لكنّنا نستطيع البقاء بدون مياه لمدة 4 أيّام فقط، وقد يكون الضرر إثر ذلك مُميتاً!

فقد نصادف العديد من الرياضيين الذين يتكاسلون في شرب المياه لأنّهم لا يريدون التوقّف أثناء الرياضة، أو لأنّهم لا يملكون الوقت للشرب أو للذهاب للمرحاض أو لأنّهم لا يرغبون بالاستيقاظ ليلاً.

وبالطبع هذه عادات غير صحّية! في اللحظة التي نبدأ فيها بزيادة كمية المياه، سنذهب إلى المراحيض مراراً وذلك لأنّ أنظمة الجسم تحتاج إلى بضعة أسابيع من أجل ضبطها مجدداً.

وعندما نزيد من كمية شرب المياه، سنجعل أنظمة التصريف في الجسم تعمل بشكل أنجع، كما لو قمنا بفتح "المجاري" المسدودة، ولذلك نضطر إلى الذهاب للمرحاض مراراً.

بعد مرور بضعة أسابيع، سيتوازن الجسم وفقاً لكمية المياه الصحيحة، سينظف نفسه من المواد السامة فتقل الحاجة للذهاب للمرحاض.

جودة الماء

للمياه خواص أخرى، إضافة إلى تركيبتها الكيميائية، H20، المعادن والمواد السامة التي بداخلها. القيم المهمّة التي تحدّد جودة الماء هي:

مستوى الـPH (قيمة الحمضية والقاعدية).

مستوى الـORP (قدرة السائل على إطلاق الإلكترونات).

تعتبر المياه متعادلة، إذا ما كان الـPH يساوي 7، أمّا إذا ما كانت قيمة الـPH في الدم هي 365.7، أي أنّه قاعدي بعض الشيء، في البيئة القاعدية، يرتفع تركيز الأوكسجين بشكل أسي (10 أضعاف).

أمّا القيمة الثانية، ORP، فتعكس قدرة السائل على إطلاق الإلكترونات، عملياً، يتم إصدار الطاقة عندما ينتقل الإلكترون من جزيء إلى آخر.

وتقاس قيمة الـORP بوحدات milivolts، وكلّما كانت القيمة سالبة أكثر كلّما كانت هناك كمية أكثر من الإلكترونات لإطلاقها وبالتالي إصدار كمية أكبر من الطاقة، ويحدث العكس عندما تكون القيمة موجبة.

تتراوح قيمة الـORP في مياه الصنبور ما بين 200-400 mvolts+، أي قيمة منخفضة. وأصبح لدينا اليوم أجهزة بيتية تنتج المياه عبر عملية التحليل الكهربائي، ممّا يزيد من قيمة الـORP.

وتعتبر هذه المياه ذات الجودة الأعلى وهي تستخدم في علاج العديد من الأمراض، إذ تشير الدراسات إلى تحسّن كبير في أداء الجسم جرّاء شربها.

عند أداء النشاط البدني، فإنّ المكملات الأهم للحفاظ على أداء الجسم هي المعادن، الأملاح (المحاليل الكهربائية - الإلكتروليتات). وتبقى المشكلة في مشروبات الرياضة هي احتوائها على السكريات.

وهنا ننصح بمشروب الرياضة المرغوب فيه وهو المياه مع الأملاح (الأملاح الصخرية، أملاح الهيمالايا وأملاح البحر)، لرفع مستوى الـPH في المياه.

يُوصى بالشرب خلال النهار 2-1 ليتر من المياه مع الصودا (صوديوم بيكربونات) التي يمكّنها رفع قيمة استجابة المياه للـPH.

العادات الصحيحة لشرب الماء

ولكن ما هي القواعد العامّة والصحّية لشرب الماء؟ هذا ما سوف نتعرّف عليه فيما يلي:

يجب شرب 1.5-1 ليتر لكلّ 15 كغم من وزن الجسم، وفي الأيام الحارة التي تبذلون فيها مجهوداً جسمانياً يجب رفع الكمية حتى 2 ليتر.

لا تكونوا دقيقين وحريصين في حساب السعرات، لكن احرصوا على شرب الكمية اليومية المطلوبة، ولا تعيروا اهتماماً للون البول، فقد يكون مغلطاً أحياناً.

اشربوا ما بين الوجبات، قوموا بذلك قبل نصف ساعة من الوجبة إذا أمكن.

القهوة والشاي والمشروبات المرطبة لا تغنيكم عن شرب المياه، بل العكس تماماً، يفقد جسمنا السوائل جرّاء شرب هذه المشروبات.

عندما نشعر بالجوع، غالباً ما يشير الأمر إلى حاجة الجسم للمياه، فإذا كنّا جائعين فعلاً، سوف لن يختفي هذا الشعور بعد شرب الماء. لذلك، عند شعوركم بالجوع اشربوا الماء أوّلاً.

قوموا بأكل مأكولات تحتوي على الماء. الخضار والفواكه (طبعاً) تحتوي على 90-70% سوائل، مثلما من المفترض أن يكون جسمنا تماماً.

إذا كنتم من الأشخاص الذين يستهلكون الكثير من الكربوهيدرات، فاعلموا أنّ الجسم يحتاج 4 غرامات من السوائل لكلّ غرام من الكربوهيدرات من أجل الهضم.

احرصوا على شرب الماء قبل التدريب ولا تنتظروا لحين انتهائه، يستغرق امتصاص السائل في الجسم نحو 30 دقيقة، لذلك، تزوّدوا بالسوائل في مراحل مبكرة من التدريب.

عند ركوب الدراجة الهوائية، اشربوا قنينة من المياه كلّ 45 دقيقة.

لو واظبنا على عادات شرب الماء في الصيف، سيبقى جسمنا صحّياً ونشيطاً حتى في أيّام الحر الشديد.