الحليب أم الماء: أيهما أفضل لترطيب الجسم؟

ووفقاً لما نشره verywellhealth، ورغم انتشار الحديث عن تفوق الحليب في الترطيب، فإن الأدلة العلمية لا تزال محدودة وتعتمد على عدد من الدراسات الصغيرة، ما يجعل الماء يظل الاختيار الأساسي والأكثر عملية للاستخدام اليومي.

وتعود فكرة تفوق الحليب جزئياً إلى احتوائه على مزيج من البروتين والكربوهيدرات والمعادن المهمة مثل الصوديوم والبوتاسيوم، وهي عناصر تساعد الجسم على الحفاظ على توازن السوائل بعد فقدانها.

فوائد الحليب في ترطيب الجسم

اعتمد بعض الباحثين على ما يعرف بـ"مؤشر ترطيب المشروبات" لقياس قدرة السوائل المختلفة على البقاء داخل الجسم، حيث تمت مقارنة تأثير عدد من المشروبات، بينها الماء والحليب والمشروبات

الرياضية والقهوة والعصائر.

وأظهرت النتائج أن الحليب قد يحافظ على ترطيب الجسم بشكل أفضل من الماء في بعض الحالات، ويرجع ذلك إلى احتوائه على المغذيات والإلكتروليتات التي تساعد على إبطاء فقدان السوائل.

لكن خبراء التغذية يؤكدون أن هذه النتائج لا تعني بالضرورة التخلي عن الماء، إذ يبقى الخيار الأكثر سهولة وانتشاراً وخلواً من السعرات الحرارية، خصوصًا لمن يحتاجون إلى ترطيب يومي منتظم.

لماذا يفضل الرياضيون الحليب بعد التمارين؟

لا تقتصر فوائد الحليب على تعويض السوائل فقط، بل يمتلك دوراً إضافياً في دعم عملية استشفاء العضلات بعد النشاط البدني.

فعند ممارسة الرياضة، يفقد الجسم كميات من الماء والمعادن مثل الصوديوم والبوتاسيوم، كما تنخفض مخازن الطاقة في العضلات، وهنا يأتي دور الحليب الذي يوفر البروتين والكربوهيدرات اللازمة للمساعدة في تعويض هذه العناصر.

ولهذا السبب يفضل بعض الرياضيين تناول حليب الشوكولاتة بعد التدريبات الشاقة أو سباقات الجري الطويلة، باعتباره يجمع بين السوائل والعناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم بعد المجهود.

متى يكون الحليب خياراً أفضل من الماء؟

قد يكون الحليب خياراً مناسباً في مواقف معينة، خاصة بعد ممارسة التمارين الرياضية أو عند الحاجة إلى الحصول على عناصر غذائية إضافية بجانب الترطيب.

كما يوفر الحليب فوائد أخرى بفضل احتوائه على الكالسيوم وفيتامين د والبروتين، وهي عناصر مهمة لصحة العظام والعضلات.

لكن عند اختيار الحليب بدًلا من الماء، يجب الانتباه إلى أنه يحتوي على سعرات حرارية وسكريات طبيعية، لذلك قد لا يكون الخيار الأفضل للأشخاص الذين يراقبون كمية السعرات التي يحصلون عليها يومياً.

الترطيب الصحي يعتمد على العادات اليومية

يشدد الخبراء على أن الحفاظ على ترطيب الجسم لا يعتمد على مشروب واحد فقط، بل على تناول كميات مناسبة من السوائل على مدار اليوم، مع مراعاة عوامل مثل العمر، ومستوى النشاط البدني، ودرجة الحرارة.

ويظل الماء هو المصدر الأساسي للترطيب اليومي، بينما يمكن أن يكون الحليب إضافة مفيدة ضمن نظام غذائي متوازن، خاصة للأشخاص الذين يحتاجون إلى دعم العضلات أو زيادة العناصر الغذائية.

وفي النهاية، لا توجد منافسة حقيقية بين الحليب والماء، فلكل منهما دوره؛ الماء يحافظ على الترطيب الأساسي دون سعرات، بينما يقدم الحليب ترطيباً مصحوباً بفوائد غذائية إضافية.