الماء وأهميته لكل أعضاء الجسم



إنّ الماء هو أكسير الحياة، وهذا صحيح فعلاً، فلا أحد منّا يستطيع العيش بدونه لأنّه مهم وضروري لكل عملية في الجسم من الحفاظ على سيولة الدم بحيث يصبح من الممكن نقل العناصر الغذائية كافة حول الجسد، إلى المساعدة في عملية الهضم، وترطيب الجلد، حتى أنّه يعمل أيضاً كممتص أو متلق للصدمات في العينين والحبل الشوكي.

إنّ جسمك لا يستطيع تخزين الماء، ولذلك من المهم أن تحرص على شرب كميات كافية منه وإن كنت لا تشعر بالعطش حتى لا تصاب بالجفاف لأن ذلك قد يؤدي عندئذ إلى معاناتك من مشكلات تتعلق بالخلايا في جسمك. إذاً، من المؤكد أنّ للماء أهمية بالغة بالنسبة لصحتنا، فما الحقائق المرتبطة به، والتي من شأنها بالتأكيد أن تشجعك على استهلاكه بصورة جيّدة؟

- إنّ ما يعادل ثلثي جسمك مكون من الماء، فالماء يشكل حوالي 85% من دماغك وحده، ولهذا أنت في حاجة ماسة إلى شرب الكثير منه. كذلك ترتبط كلّ عملية تتم في جسمك بفعالية تدفق الماء فيه، كما يقول الأطباء. إنّ الماء ينقل العديد من المواد في الجسم كالهرمونات والناقلات العصبية والعناصر الغذائية إلى الأعضاء الحيوية، لكنك تفقد الماء طوال الوقت عبر التبخر، التنفس، التعرق، والتبول، ومن أجل ذلك كله، ينصح الخبراء بشرب حوالي 1.5 لتر، أو 6-8 أكواب يومياً لتعويض الماء المفقود من جسمك، لكنك تحتاج منه أكثر في الطقس الحار، أو عند ممارسة التمارين الرياضية.

- الإصابة بالجفاف هي ليست كحالة الإحساس بالعطش: من الممكن، كما يقول الخبراء، أن تشرب 20 كوباً من الماء في اليوم، لكن إن كانت خلاياك لا تستطيع تحمل هذه الكمية من الماء فسيتم التخلص منه عندئذ عبر التبول، أو سيحدث إحتباس للسوائل في جسمك، وإذا تضررت أغشية الخلايا، سيمر الماء من خلالها وكأنّها كالمنخل، ولهذا حتى لو لم تكن تشعر بالعطش، قد تتعرض خلايا جسمك للجفاف إن لم تكن تشرب الماء. إن أحماض أوميغا-3 الدهنية المفيدة تساعد في تقوية أغشية الخلايا، ولهذا ينصح الخبراء باستهلاكها بصورة طبيعية لتحسين مستوى السوائل في جسمك، ومنع الإصابة بالجفاف. وتوجد هذه الأحماض

بكثرة في أسماك السردين والتونا والسلمون والقريدس، وفي المكسرات والبذور والبيض وفول الصويا.

- يساعد شرب الشاي وشاي الأعشاب في تحسين مستوى السوائل في جسمك: ربّما كنت تجد صعوبة كبيرة في تناول ثمانية أكواب من الماء يومياً، لكن شرب شاي الأعشاب أو الشاي الأحمر أو القهوة يمكن أن يحسب من ضمن كمية السوائل التي تدخل إلى جسمك، فعلى الرغم من أنّ المواد التي تحتوي على الكافيين تعمل على إدرار البول، إلا أن تأثير ذلك يكون على المدى القصير فقط.

- مياه الحنفية أفضل من المياه المعبأة: قد تحمل العبوات البلاستيكية المعبأة بالمياه مواد كيميائية ضارة داخلها، فقد وجدت دراسة ألمانية أجريت في عام 2009 آثاراً لمواد كيميائية مثل مادة (Bisphenola) الإصابة المادة لهذه الأمد طويل التعرض يحفز قد حيث البلاستيكية العبوات مياه في بأنواع معينة من السرطان، كما ودت الدراسة أنّه كلما طالت فترة تخزين عبوات الماء البلاستيكية، ارتفع مستوى المواد الكيميائية الضارة، ومن هنا ينصح الخبراء بعدم إستخدام تلك العبوات، وإذا كان لابدّ من ذلك فلا يجب ملؤها مرة ثانية لأنّ هذا يؤدي إلى تحلل البلاستيك.

- المزيد من الماء يعني ذاكرة أفضل: إنّ معظمنا يعلم أن لون البول الفاتح هو إشارة جيّدة إلى أننا نشرب كمية كافية من الماء، لكن هناك إشارة ربّما لا تعرفها تدل على الجفاف، وهي تراجع مستويات ذاكرتك وقدرتك على التركيز، ولذلك إن وجدت أنك نسيت لم دخلت إلى الغرفة مثلا، اشرب كوباً من الماء المنعش، فهذه ربّما كانت طريقة جسدك لإخبارك بأنك في الحقيقة عطشان وأنت لا تدري.

- "أكل" الماء أفضل حتى من شربه! إنّ الماء الموجود في الفواكه والخضراوات الطازجة ليس مجرد ماء وحسب فهو مغلف أو موجود ضمن تركيبة الغذاء ليزود جسمك ببطء بما يلزمه. إنّ العناصر الغذائية المهمة الموجودة في الفواكه والخضراوات الملونة تمنح الماء الموجود فيها قيمة إضافية، وهو ما يؤثر بشكل ممتاز على صحة خلاياك لأنّ الماء في تلك الأطعمة يبقى لمدة أطول في جسمك من أجل استخدامه بطريقة جيّدة. يحتوي البطيخ الأحمر والخيار على 97% من الماء، والطماطم على 95%، الجزر 88%، والخوخ 87%.

- قد يكون الماء هو الدواء الذي تحتاج إليه: بينت دراسة علمية سابقة أنّ الإصابة ببعض الأمراض كالربو والتهاب المفاصل ربّما تعود إلى قلة إستهلاك الماء، كما يشير الأطباء إلى أن معاناتك من الكثير من المشكلات الصحية ربّما تكون إشارة تحذيرية من جسدك إلى احتمال إصابتك بالجفاف، فالجفاف المزمن يسبب أعراضاً كالألم والإلتهاب، وهو ما يساوي المرض، إلا أن مثل تلك الإشارات تعامل للأسف بشكل خاطئ حيث يتم في معظم الأحيان تناول الأدوية عند المعاناة من الصداع مثلا، أو ألم في الركبتين، وهو ما يستدعي غالبا ضرورة إستهلاك ما يكفي جسدك من الماء لأنّك ربّما تعاني فقط من الجفاف.

- كلما كانت درجة لياقتك أعلى، كانت حاجتك لشرب الماء أقل: إن ممارسة التمارين بشكل منتظم في ناد رياضي مثلاً قد تجعلك تشعر بالعطش، لكن على المدى الطويل، تؤثر الأنشطة الرياضية بشكل رائع على مستوى السوائل في جسمك، فالعضل يحتوي على 70% من الماء، بينما الدهون عبارة عن 10-15% فقط، أي كلما كان العضل أكثر في جسمك، كان مستوى السوائل فيه أكبر، ولكن تذكر أنّك عندما تمارس تمارين رياضية قاسية لفترات طويلة، تكون في حاجة إلى مشروبات تعوض السكر والأملاح المفقودة من جسمك.