

شرب الماء.. قواعد وفوائد



من أهم أسرار نضارة البشرة: شرب الماء بكميات كافية. فما هي أهمية الماء لحيوية ونضارة الجسم؟ وما هي الكمية الكافية للحفاظ على الحيوية. وهل الإكثار أو التقليل في شرب الماء له أخطار؟ ويبقى السؤال المهم: ما هي الأوقات الصحيحة لشرب الماء؟

وما هي التحذيرات الطبية في العادات الخاطئة للشرب؟
أهمية شرب الماء

- يمنح الجسم الرطوبة الكافية مما يكسب الجلد الليونة ويحفظ للعينين البريق.
- يجدد حيوية كل خلايا الجسم.
- ينظم درجة حرارة الجسم.
- يعمل على تخليص الدم من السموم والرواسب.
- ينشط الجهاز الهضمي وعملية الإخراج.
- يخفف سوائل الجسم.

- يعمل على ترطيب المفاصل وليونة حركتها ويحميها من الكدمات.
- يعوض ما يفقده الجسم من السوائل التي تخرج في البول والعرق والبراز ورطوبة الزفير.
- ينشط وظائف الكلى.

الكمية الكافية لشرب الماء :

- يحتاج الجسم العادي إلى 2 - 3 لترات يومياً .
- كلما تقدمنا في السن تصبح جلودنا وأغشيتنا أكثر رقة وتفقد المزيد من الماء وتقل كفاءة الكلى فتزداد الحاجة إلى الماء .
- تزداد الكمية في حالة الحمل والرضاعة والطقس الحار وعند ممارسة رياضة عنيفة .

الإكثار من شرب الماء يؤدي إلى:

- انتفاخ البطن.
- الشعور بالثقل.
- كثرة الغازات.
- يؤدي إلى تمدد مصل الدم، ويباعد بين الأنسجة والحجيرات ويجعلها تبطئ القيام بعملها.
- في حالات نادرة يؤدي إلى تسمم الماء .

الإقلال من شرب الماء يؤدي إلى:

- الجفاف والتعب وقلة النشاط.
- فقدان القدرة على ضبط حرارة الجسم.
- فقدان التوازن.
- إمساك.
- حصى الكلى.
- النسيان.
- جفاف العين والفم والجلد.
- ولذا فخير الأمور أوسطها، لا بالإكثار ولا تقليل.

متى نشرب الماء؟

- نبدأ النهار بعد فراغ المعدة طول الليل بشرب كوب من الماء؛ لينبه الأمعاء ويغسل المعدة ويخلص الكليتين من الشوائب والرواسب والرمال، وينبه الكبد لفرز الصفراء، وتحضير المعدة لهضم طعام الإفطار.

- نشرب الماء البارد (المعتدل الحرارة) قبل الطعام بساعة - بعد الطعام بساعتين؛ حتى لا يسبب إلى عمل العصارات الهاضمة ويقلل من كفاءة عملها.
- لا تزيد على كوب واحد من الماء البارد مع الأكل، ونشربه على فترات حتى لا يعوق عملية الهضم.
- نشرب كوبا من الماء البارد مع الأغذية الجافة، مثل الخبز واللحم ليسهل عملية الهضم.
- نشرب ماء باردا بعد القيام بمجهود كالرياضة أو المشي ولكن بعد أخذ قسط من الراحة وبهدوء وتدرج.
- نشرب الماء في حالة تناولنا مدرات، مثل القهوة والشاي والمشروبات الغازية.
- عند اتباعنا لحمية النحافة.
- الرضاعة لإدرار اللبن وتعويض السوائل في جسم الأم.
- عند الشعور بالحرارة في الجو.
- المرأة الحامل.
- قبل النوم.

ولنحاول جعل الماء عادة:

- كوب عند الاستيقاظ .
- كوب مع كل وجبة.
- كوب بعد ساعة أو ساعتين من كل وجبة.
- كوب قبل النوم.
- المجموع = 8 أكواب يوميا .

تحذيرات

1. عادة شرب الماء المثلج وقت الشعور بالحر تؤدي إلى التهاب الغشاء المبطن للمعدة - وخاصة المعدة الضعيفة - والتهاب الحلق.
2. كبار السن لا يشعرون بالعطش رغم حاجة أجسامهم للماء؛ لذا لا بد من جعل شرب الماء عادة من الصغر للتذكير عند الكبر.
3. شرب الماء المثلج أثناء وجبات الطعام يؤثر في عملية الهضم ويعوق إفرازات المعدة ويؤخر الهضم.
4. الإكثار من شرب الماء أثناء الوجبات يؤخر عملية الهضم ويؤدي إلى الشعور بالثقل وكثرة الغازات.
5. كثرة شرب الماء في حالة السمنة يؤدي إلى إبطاء عملية الهضم فيؤدي إلى تحول الأغذية إلى طبقات دهنية بدلا من احتراقها لتعطي النشاط والطاقة للجسم.

