

فوائد شرب المياه

الماء هو المكون الرئيسي للجسم البشري وفي الواقع ، يتكون الجسم بين ٥٥ و ٧٨ ٪ من الماء ، وهذا يتوقف على حجم الجسم. استهلاك الكافي والمنتظم من المياه له فوائد صحية عديدة . إضافة الى أنه ليس له اي من السعرات الحرارية ، والدهون ، والكربوهيدرات أو السكريات . كمية المياه التي تستهلك كل يوم تلعب دورا هاما في الحفاظ على صحة الجسم

*** الكمية التي يحتاجها الإنسان من الماء يوميا:**

ثمانية أكواب في اليوم، أما إذا كنت تعيش في مناخ جاف أو تمارس نشاطاً رياضياً فأنت تحتاج إلى عشرة أكواب بدلاً من ثمانية أي عليك بإضافة كوبين. وفي حالة السمنة أو الوزن الزائد يضاف إلي العشرة أكواب واحداً أو اثنين، لأن الشخص البدن لديه متطلبات من التمثيل الغذائي والإخراج أكثر من النحيف أو الشخص المعتدل الوزن، كما أن الماء يحافظ على الجلد حيث يمنع الترهلات التي تحدث عندما يفقد الشخص البدن كيلو جرامات من جسمه.

فوائد شرب المياه

١. يخفف من التعب :

إذا كنت غالباً ما تشعر بالتعب، هناك احتمال كبير أنه يمكن أن يكون راجعاً إلى عدم كفاية استهلاك المياه مما يجعل وظيفة الجسم أقل كفاءة . في الواقع التعب هو واحد من أول علامات الجفاف . عندما يكون هناك كميات أقل من المياه في الجسم يكون هناك انخفاض في حجم الدم الذي يتسبب في القلب يحتاج جهد أكبر على ضخ الدم المؤكسد في مجرى الدم ، والأجهزة الرئيسية الأخرى أيضاً تعمل بكفاءة أقل . لذلك مياه الشرب الكافية يمكن أن تساعد على تحسين وظيفة الجسم و تقلل التعب .

٢. يحسن المزاج :

تشير البحوث إلى أن الجفاف المعتدل (حتى أقل واحد أو اثنين في المئة من مستوى الماء من المستوى الأمثل) يمكن أن يؤثر سلباً على المزاج ، والقدرة على التفكير. وجدت دراسة صغيرة أجريت على ٢٥ امرأة ونشرت في دورية التغذية أن الجفاف يمكن أن يؤثر سلباً على مزاجك ووظيفة الدماغ . لون البول هو مؤشر جيد عن مستوى جسمك من الماء ، كلما كان أخف في اللون يكون مستوى الماء افضل والعكس بالعكس .

٣. يساعد على الهضم وعلاج الإمساك :

كذلك يحسن الماء عمل الجهاز الهضمي. وهذا يساعد في عملية الهضم ويمنع الإمساك. شرب ما يكفي من المياه يعزز عمليات الأيض وهذا يساعد على عمل الجهاز الهضمي بشكل جيد ويحسن حركات الأمعاء العادية . الماء الدافئ، على وجه الخصوص جيد لصحة الجهاز الهضمي .

٤. يساعد على فقدان الوزن :

لا شئ يضاهى فوائد العناصر الطبيعية التي تتكون منها بيئتنا من هواء وماء وشمس. والمشكلة التي تؤرق الكثير منا هي فقد الوزن والدهون لكي تصبح أجسامنا رشيقة، و يبحث العديد عن وصفات للرجيم والنظام الغذائي المقنن للوصول لهذه الغاية. إن شرب كأسين من الماء قبل الوجبات يمكن أن يساعد على قمع الشهية ، وبالتالي يساعد على فقدان الوزن . بالإضافة إلى أن الماء يساعد على زيادة معدل حرق دهون الجسم .

٥. طارد للسموم :

الماء هو طارد للسموم ممتاز لأنه يساعد طرد السموم من الجسم والتخلص منها عن طريق العرق والبول . كما تعزز وظائف الكلى ويقلل من حصى الكلى عن طريق اذابة الأملاح والمعادن في البول التي تسبب حصى الكلى، وعادة ما ينصح بشرب المياه اثناء العطش، وتشمل أيضا السوائل وغيرها من الأطعمة ذات المحتوى العالي من الماء في النظام الغذائي الخاص بك .

٦. ينظم درجة حرارة الجسم :

وجود كمية وافرة من الماء في الجسم تساعد على تنظيم درجة حرارة الجسم. الخصائص الحرارية للمياه وقدرتها على إطلاق الحرارة من الجسم عندما يتبخر العرق من على سطح الجلد يساعد إلى حد كبير على الحفاظ على درجة حرارة الجسم. وتنظيم درجة حرارة الجسم أيضا سوف تجعلك تشعر بأنك أكثر نشاطا و يساعد الماء أيضا الحفاظ على المفاصل والعضلات وبالتالي منع التقلصات والالتواءات .

٧. يحافظ على بشرة صحية :

الماء يحافظ على صحة الجلد و يساعد على تجديد وترطيب أنسجة الجلد. عندما يحصل الجسم على ما يكفي من المياه، سوف تشعر برطوبة وتجديد للبشرة والحيوية ويساعد على منع وعلاج الخطوط والندوب وحب الشباب والتجاعيد وأعراض الشيخوخة .

٨. يمنع رائحة الفم الكريهة :

سوء التنفس هو علامة واضحة على قلة مياه الشرب . لأنها تحافظ على فمك رطب ويزيل بقايا جزيئات الطعام والبكتيريا . لذلك شرب ما يكفي من المياه وأيضا شطف فمك بالماء ، خاصة بعد تناول وجبة أو وجبة خفيفة للسيطرة على الروائح وإزالة البكتيريا وبقايا الطعام العالقة بين الأسنان واللثة .

ولذلك علينا ان نتذكر دائما انك لا تشرب الماء فقط لكي تجعل فمك رطباً غير جاف، هي معلومة خاطئة لأنك إذا انتظرت حتى شعورك بالعطش فهذا يعنى أن جسديك تعرض للجفاف حيث أن الغدد اللعابية هي الملاذ الأخير التي تلجأ إليها خلايا الجسم عندها يكون الإنذار بالجفاف، والماء ضرورة لأنه يساعد الجسم علي القيام بوظائفه بكفاءة. ومن أول العلامات التي تستطيع أن تعرف من خلالها أن الجسم لم يحصل علي احتياجاته من الماء: الإحساس بالتعب والإرهاق والإجهاد، و قد تلجأ إلي

شرب فنجان من القهوة بزعم تجديد طاقتك وإنعاشها وهو عكس ما تريده علي الإطلاق، فالقهوة مدرة للبول وتعرض جسمك لمزيد من الجفاف

وفي الختام، لا بد من بذل الجهود اللازمة لشرب كمية كافية من الماء يوميا. لجني الفوائد الصحية المختلفة من المياه، جنبا إلى جنب مع الماء، أيضا أن تناول المزيد من السوائل وتناول المزيد من الفواكه والخضروات التي تحتوي على نسبة عالية من الماء