

ما هي كمية الماء التي نحتاجها بالفعل؟

20 نوفمبر 2019 - كيتي مكالم
شارك على: فيسبوك، ماسنجر، تويتر، طباعة

هل شعرت من قبل أن زجاجة الماء الخاصة بك تحقق فيك؟ إنها بجانبك ممثله تمامًا – ولكنك تتناولين علبة صودا أخرى بدلاً منها، مما يولد موجة من الشعور بالذنب.

لكن صادقين ، إننا نشعر أحيانًا وكأن شرب الماء شيء روتيني. ولكن معرفة كمية الماء التي نحتاجها بالفعل وأهمية المحافظة على النسبة المطلوبة، قد يكون ما نحتاج معرفته لمساعدتنا في تحقيق هدفنا وشرب كمية الماء التي نريد تناولها يوميًا – وكل يوم.



تقول أماندا بيفر ، أخصائية التغذية الصحية في هيوستن ميثوديست: "إن شرب الماء ضروري للعديد من الوظائف في جسمك. يساعد الماء على دعم وظائف المخ ، وضخ قلبك الدم إلى عضلاتك ، وتنظيم درجة حرارة جسمك ، ومنع الإمساك، ..الخ."

أنت تفقد الماء باستمرار من خلال التنفس والتعرق والتبول وحركة الأمعاء - لذا من المهم أن تقومين باستبدال الماء الذي تفقدينه على مدار اليوم.

كم يكفي من الماء؟

ربما سمعت بقاعدة 8 x 8 . اشربي ثمانية أكواب من الماء ساعة 8 أونصات يوميًا.

إنها قاعدة بسيطة لتذكركها، ولكن ليس من السهل تطبيقها. هذا لأن احتياجات المياه اليومية لكل شخص مختلفة ، وهي تختلف بناءً على:

- جنسك** - يحتاج الرجال بشكل عام إلى ماء أكثر من النساء
- عمر** - يمكن أن يكون الأطفال وكبار السن أقل إدراكًا للعطش
- مقدار التعرق** - سواء كان ذلك بسبب الطقس الحار أو ممارسة الرياضة ، فإنك تفقد الماء عند التعرق
- صحتك** - يزيد فقدان الماء أثناء الأمراض التي تسبب القيء أو الإسهال ، وكذلك أثناء الحمل والرضاعة الطبيعية ونتيجة لبعض الحالات الطبية.
- الأدوية التي تتناولونها** - تسبب بعض الأدوية احتباس السوائل ، بينما تتسبب أدوية أخرى زيادة في التبول

على الرغم من أن العديد من العوامل تؤثر على كمية الماء التي يحتاجها كل منا ، يوصي معهد الطب بأن يحصل الرجال على حوالي 3.7 لتر من السوائل يوميًا، وأن تحصل النساء على حوالي 2.7 لترًا من السوائل يوميًا.

تشرح بيفر: "قد يبدو هذا كثيرًا من الماء ، ولكن لا يجب أن يكون مصدر الماء كليًا من المشروبات - بعضه يمكن أن يكون من الطعام. يحصل معظم الناس على حوالي 20٪ من استهلاكهم اليومي من الماء من السوائل الموجودة في الطعام الذي يتناولونه كل يوم."

أخذين ذلك بعين الاعتبار ، فإن كمية الماء التي يجب أن نسعي إلى شربها يوميًا تكون على الأرجح كالتالي:

13 كوب ماء للرجال
9 أكواب من الماء للنساء

ماذا يحدث عندما لا تحصلين على ما يكفي من الماء؟

سواء كان ذلك أقل من جرعتك اليومية من الماء ، أو نسيان إضافة كوب آخر بعد ممارسة التمارين الرياضية ، فإن شرب القليل من الماء طوال اليوم له عواقب.

الجفاف قد يقلل من الأداء البدني. تقول بيفر، حتى القليل من الجفاف يمكن أن يؤثر على قدرتك على التحمل والأداء البدني. كما ويمكن أن يزيد أيضًا من جهدك المتوقع ، والذي يمكن أن يكون محبطًا بشكل خاص أثناء ممارسة الرياضة.

الجفاف يؤثر على الوظائف المتعلقة بالعمليات العقلية للإدراك والذاكرة والتفكير. يمكن أن يؤثر أيضًا عدم شربك للكمية المطلوبة من الماء على أدائك في العمل أو المدرسة أو المنزل - نظرًا لأن الجفاف يقلل من التركيز واليقظة والذاكرة قصيرة المدى.

الجفاف مرتبط بالصداع. إذا وجدت نفسك تعاني من صداع شديد خلال النهار ، فإن أحد الأسئلة التي يجب عليك أن تطرحها على نفسك هو: هل شربت كمية كافية من الماء؟ قد يكون نقص الماء أيضًا سببًا للصداع النصفي.

الخبر السار هو أن تحديد الجفاف أمر سهل للغاية

تقول بيفر: "أحد أفضل مؤشرات حالة الترطيب التي يمكن استخدامها هي لون البول. إذا نظرت إلى البول الخاص بك وكان لونه أصفر باهتًا أو بلون القش ، فهذه علامة على أنك شربت بما فيه الكفاية. ولكن ، إذا كان البول أعمق من ذلك ، فهذا يعني على الأرجح أنك بحاجة إلى شرب المزيد من الماء."

بالإضافة إلى ذلك ، قد يساعد الماء على التحكم في الوزن

هناك سبب لكون الماء يشكل 60٪ من وزن الجسم - يعتمد جسمك على الماء للبقاء.

بصرف النظر عن الأدوار الأساسية العديدة التي يلعبها الماء في جسمك ، هناك فوائد صحية إضافية لشرب كمية كافية من الماء.

تقول بيفر: "أظهرت بعض الدراسات أن شرب زجاجة من الماء يمكن أن يعزز عملية التمثيل الغذائي بشكل مؤقت لمدة 30 دقيقة إلى ساعة. وشرب زجاجة ماء قبل 30 دقيقة من الوجبة يمكن أن يقلل من كمية الطعام التي نتناولها في تلك الوجبة - ربما لأننا نشعر بالشبع."

نصائح للإبقاء على كمية مناسبة من الماء في الجسم

إذا كان شرب الماء لا يزال يبدو وكأنه عمل مستحيل ، فإن بيفر توصي بالنصائح التالية:

- إعتري على زجاجة ماء تعجبك حقًا واحملها معك قدر الإمكان.
- إشربي كوبًا من الماء كجزء من روتينك الصباحي.
- جرّبي المياه الفوارة غير المحلاة أو أضيفي الفواكه والخضروات والأعشاب الطازجة إلى الماء (بيفر تفضل مزيج الخيار مع الليمون الأخضر).
- تناولي الأطعمة الخفيفة التي تحتوي على الكثير من الماء مثل الخيار والكرفس والبطيخ والفراولة والبرتقال.
- إرتشي الماء طوال اليوم ، وليس فقط أثناء الوجبات (هنا تكمن فائدة حملك لزجاجة المياه التي تفضلينها وكونها في متناول يدك).

النصيحة الأخيرة من بيفر ذات أهمية خاصة لأن فقدان الماء يحدث طوال اليوم.

تقول بيفر: "من المهم توزيع كمية الماء بالتساوي على مدار اليوم. إذا حاولت الإفراط في التعويض في الصباح أو في نهاية اليوم ، فإن ذلك لا يلغي حقيقة أنك تعرضت للجفاف معظم اليوم."

الفئات: نصائح للعيش بها