

معلومة صحية : المياه و المشروبات -



الأحد 28 مايو 2017 06:05 م

يحتاج جسمك إلى الماء أو إلى غيره من السوائل ليعمل بشكل صحيح و ليتجنب التجفاف

يوضح هذا المقال مدى حاجتنا للشرب، كيفية تشخيص أعراض التجفاف وكيفية انتقاء المشروبات الغير كحولية والأكثر صحية

تشكل المياه نحو ثلثي وزن الجسم السليم

تحتاج معظم التفاعلات الكيميائية التي تحدث في خلايا جسدنا إلى الماء من أجل أن تتم

نحتاج للماء أيضا لكي تتمكن دماؤنا من حمل المواد المغذية إلى جميع أنحاء الجسم ولتتخلص من الفضلات

كم يجب أن نشرب؟

من المهم أن نعوض السوائل التي نفقدها عندما نتنفس، نتعرق أو نتبول وذلك من أجل البقاء بصحة جيدة

نحن نحصل على بعض السوائل من خلال الطعام الذي نتناوله ولكن معظم هذه السوائل تأتي من المشروبات

توصي الهيئة الأوروبية لسلامة الأغذية بأنه يجب على النساء أن يشربن حوالي 1.6 لتر من السوائل ويجب على الرجال شرب نحو 2.0 لتر من السوائل يوميا

هذا يعني ماقدره ثمانية أكواب سعة 200 مل للمرأة و10 أكواب سعة 200 مل للرجل

وبغض النظر، فإن الكمية التي يحتاج الشخص لشربها بغية تجنب التجفاف ستختلف تبعاً لمجموعة من العوامل، بما في ذلك حجم الشخص، درجة حرارة الجو ومدى النشاط الذي يقوم به

فعلى سبيل المثال، إذا كنت تمارس تدريبات رياضية شاقة في طقس حار، ستحتاج إلى الشرب أكثر

جميع المشروبات تعتبر مفيدة، بما في ذلك المشروبات الساخنة مثل الشاي والقهوة، ولكن الماء، الحليب وعصائر الفاكهة هي الأصح و الأكثر إفادة

كما أنه من الأفضل تجنب المشروبات الكحولية

حاول أن تتجنب المشروبات السكرية، المشروبات المرطبة و المشروبات الغازية، وذلك لأنها قد تكون غنية بالسكريات المضافة

كما أنها قد تحوي نسب عالية من السعرات الحرارية و قد تكون مضرّة جدا للأسنان

علامات التجفاف

عندما لا تحوي أجسادنا على حاجتها من المياه، حينها يقال أننا تعرضنا للتجفاف

إحدى أولى علامات التجفاف هي الشعور بالعطش

إذا كنت تعتقد أنك ربما لا تحصل على كميات كافية من السوائل، تحقق ما إذا كان لديك أي من هذه العلامات الأخرى الشائعة للتجفاف:

- البول الداكن وعدم إفراز الكثير من البول عند الذهاب إلى المرحاض
- الصداع
- نقص الطاقة (الشعور بالوهن)
- الإحساس بالدوار

أنظر الجفاف لمزيد من المعلومات

أنواع المشروبات

حاول اختيار مشروبات صحية أكثر لتكون جزءاً من نظام غذائي صحي ومتوازن

تحتوي العديد من المشروبات المرطبة على نسب عالية من السكر

الأطعمة والمشروبات التي تحوي نسب عالية من السكر غالبا ما تكون عالية السعرات الحرارية أيضا، كما أن وجود نسب عالية من السعرات الحرارية يمكن أن يجعلك أكثر عرضة لزيادة الوزن

تحتوي بعض مشروبات الطاقة على نسب عالية من السكر والكافيين على حد سواء

يساعدك التحقق من ملصقات التغذية الموضوعة على عب المشروبات المرطبة، مثل عصائر الفاكهة والمشروبات الغازية، على اتخاذ خيارات أكثر صحية

لمزيد من المعلومات، انظر الملصقات الغذائية

إشرب الكثير من الماء

الماء هو الخيار الأفضل صحيا لإرواء عطشك في أي وقت

إذ أنه لا يحوي أي سعرات حرارية ولا يحتوي على السكريات التي يمكن أن تلحق الضرر بالأسنان

إذا كنت لا تحب طعم الماء العادي، جرب أن تشرب المياه الفوارة أو أضف شريحة من الليمون أو الكلس

يمكنك أيضا أن تضيف بعض

المحليات اللاسكورية أو عصير القنّب مخفف التحلية أو عصير الفاكهة لإضافة بعض النكهة

إشرب حليباً نصف منزوع الدسم، دسم بنسبة 1% أو حليباً منزوع الدسم

يعتبر الحليب مصدراً جيداً للكالسيوم، والذي هو معدن غذائي يساعد على بناء العظام والحفاظ على صحتها

كما أنه يحتوي على الفيتامينات والمعادن الأخرى، ولا يسبب تسوس الأسنان

كخيار صحي أكثر، إنتقي حليباً نصف منزوع الدسم، دسم بنسبة 1% أو منزوع الدسم . حدد من استهلاكك للحليب المنكّه، مخفوق الحليب

مع الفاكهة، الحليب المكثف ومشروبات الطاقة المعتمدة على الحليب أو مشروبات الشعير لأنها تحتوي على السكر المضاف، السيئ

للأسنان

الحليب مهم جداً و خاصةً بالنسبة للأطفال الصغار يجب أن يشربوا الحليب كامل الدسم حتى عمر السنتين ، لأنهم قد لا يحصلون على

السعرات الحرارية التي يحتاجونها من خلال شرب الحليب القليل الدسم

ومع ذلك، لا ينبغي أن يُعطى الطفل حليب البقر الكامل الدسم حتى يبلغ السنة الواحدة، لأنه لا يحتوي على التوازن الغذائي الذي يحتاجه

الطفل منذ سن الثانية، يمكن للأطفال الانتقال تدريجياً إلى شرب الحليب نصف منزوع الدسم كمشروب رئيسي، طالما أنهم يتناولون

نظام غذائي متنوع ومتوازن وينمون بشكل جيد