

## فوائد الإفطار على الماء بعد الصيام



الخميس 15 أبريل 2021 09:58 م

في رمضان نحن بحاجة إلى تعويض ما فقدناه من الماء خلال النهار في ساعات ما بعد الإفطار والأفضل ان يتم شرب الماء تدريجيا حتى يستفيد الجسم منه □  
قبل الإفطار تذكر أن درجة حرارة الماء لا تأثير لها على الهضم، فسواء كنت تفضل الماء البارد أو الدافئ، ما يهم في النهاية هو شرب الماء □  
ماذا يحدث لجسمك عندما تشرب الماء على الإفطار؟  
ستشعر بالانتعاش على الفور □  
ستشعر بري العطش فوراً، ومع أن الماء يحتاج لبعض الوقت ليتم امتصاصه وترطيب جسمك، فإنه عندما تشرب الماء سوف تشعر مباشرة بالارتواء، وذلك لأن براعم التذوق لديك ترسل إلى الدماغ أن "الماء قادم".  
ستحصل على المزيد من الطاقة □  
سينخفض جوعك، ويصبح التحكم بشهيتك أسهل □  
أين يذهب الماء عند شربه؟  
تبدأ رحلة الماء أولاً في الفم، حيث بعد بضع رشقات منه، يخبر الدماغ الجسم -قبل الأوان- أن الجسم قد شرب ما يكفي من الماء □  
هذه الآلية مهمة؛ لأن الماء، الذي تم شربه، يستغرق وقتاً طويلاً حتى يصل إلى الخلايا، فإذا أرسل الدماغ إشارات الترطيب فقط بعد تلقي الخلايا للماء، فسيشرب الشخص أكثر مما يحتاجه الجسم □ كما يسمح هذا بالتوقف عن الشرب في الوقت المناسب، حتى لو لم يكن الماء قد رطب الجسم بعد □  
ثم ينتقل الماء عبر المريء، وهو أنبوب صغير متصل بالفم ويهبط في المعدة -يتساءل الكثير من الناس "كم من الوقت يستغرق الماء حتى يتم هضمه؟"، ولكن أحد الاختلافات الرئيسية بين تناول الطعام والماء؛ هو أن الماء يتم امتصاصه بدلاً من هضمه في المعدة- لتبدأ عملية امتصاص الماء إلى مجرى الدم □  
تعتمد كمية الماء التي يتم امتصاصها في المعدة وسرعة امتصاص الماء، جزئياً، على الكمية التي تم تناولها □ إذا كان شخص ما يشرب الماء على معدة فارغة، فمن المرجح أن يكون معدل امتصاص الماء أسرع، في غضون 5 دقائق بعد الشرب □ في حين أنه إذا تناول الشخص الكثير من الطعام قبل أن يشرب الماء، فإن سرعة الامتصاص ستتباطأ وفقاً لذلك، وقد يستغرق الامتصاص ما يصل إلى بضع ساعات □