



إدارة التغذية والإطعام
قسم التوعية التغذوية للمجتمع



وزارة الصحة

هل تشرب الماء بكمية كافية؟



نسمع كثيراً عما يجب أن نأكله للمحافظة على صحتنا، لكن هناك شيئاً نحتاج إليه كل يوم، ذلك هو الماء. فمع إننا جميعاً ندرك أهمية شرب الكثير من الماء في أيام الصيف، إلا أن الكثيرين لا يدركون أنه من الضروري شرب الكثير من الماء طيلة أيام السنة .

إن كل جزء من أجزاء جسمنا يحتاج للماء للعمل بصورة سليمة حيث تصل نسبة الماء في تركيب جسم الإنسان إلى ٧٠٪، لكن الماء في غاية الأهمية لعمل الكليتين، إذ أن نقص سوائل الجسم هو أحد أسباب تكوين الحصوات في الكلى.

وأيضاً للماء أهمية أخرى لترطيب المفاصل وليونة حركتها، ويحميها من الكدمات، كما أنه يعوض ما يفقده الجسم من السوائل التي تخرج عن طريق البول والعرق والبراز ورطوبة الزفير، يقول البعض أنهم لا يشربون لأنهم لا يشعرون بالعطش، حتى

عندما تكون أجسامهم بحاجة للماء. كما إننا غالباً ما نخلط بين العطش والجوع، فقد نظن إننا جائعون بينما في الواقع جسمنا يحتاج إلى الماء. ولذلك يجب التعود

على شرب الماء بصورة منتظمة، أي سواء شعرت بالعطش أم لا.

كيف أستطيع أن أشجع العائلة على شرب الكثير من الماء؟

احتفظ بكميات كبيرة من الماء البارد في الثلاجة في الأيام الحارة. ويمكنك إضافة عصير الليمون أو النعناع لإعطاء نكهة للماء. أما في الأيام الباردة فاشرب الماء الدافئ مع إضافة شيء من عصير الليمون إليه أيضاً. اطلب الماء في المطاعم. وخذ الماء معك عند الذهاب إلى النزاهات وضعه على المائدة مع وجبات الطعام. حاول استعمال أوعية وأكواب جذابة، فقد يتشجع الأطفال على استعمالها لشرب الماء، أما بالنسبة للمسنين فيجب تذكيرهم دائماً بشرب الماء لتفادي مشاكل صحية منها الإمساك والجفاف.

يقول الناس أيضاً أنهم لا يشربون الماء لأنهم يشربون الكثير من القهوة والشاي. لا بأس بالشاي والقهوة بكميات معتدلة، إلا أن الإكثار منهما لا يعتبر بديلاً عن الماء، فهذه المشروبات تحتوي على الكافيين الذي يفقد الجسم الكثير من السوائل.



كم من الماء يجب أن اشرب كل يوم؟

يحتاج معظمنا إلى ما بين ٢ إلى ٣ ليتر من الماء يومياً أي ما يعادل من ٦-٨ أكواب في اليوم، لكنك تحتاج إلى أكثر من ذلك إذا كان الجو حاراً أو كنت تمارس التمارين الرياضية.

ما 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.

هل يسبب شرب الماء قبل التمرين تشنجات؟

لا، فهذه فكرة قديمة وخاطئة، وأنت تحتاج إلى الماء قبل التمرين وبعده. ولا حاجة لشرب أي مشروب آخر غير الماء ما لم تقم بتمارين شديدة ولفترات طويلة.

لكنني اشرب الكثير من العصير فلماذا الماء؟

إن شرب كوب من العصير يومياً أمر جيد، لكنه من الأفضل شرب المزيد من الماء. أما إذا كنت تحب طعم العصير فحاول مزجه بكميات مماثلة من الماء. فالعصير ليس بديلاً للماء. لذلك من المفيد أن تعود الأطفال على شرب الماء من البداية. ولا تعطي الطفل بالرضاعة العصير المضاف إليه السكر وهو نائم في الليل فهذا يؤدي إلى تسوس الأسنان.

هل تظل السوائل في جسمي إذا شربت الكثير من الماء؟

لا. إن الكثير من النساء يحتفظن بالسوائل في أجسامهن قبل بدء دورتهن الشهرية ويعتقدن أن الإقلال من شرب الماء يخفف من المشكلة. لكن أحد أسباب بقاء السوائل في الجسم هو تناول الكثير من حبوب منع الحمل، بعض أنواع الأدوية (الكورتيزون) وتناول الكثير من الصود يوم وهو من المعادن الذي يمكن للماء أن يساعد في التخلص منه.

ما هي خطورة الإقلال من شرب الماء؟

- الجفاف والتعب وقلة النشاط.
- فقدان القدرة على ضبط درجة حرارة الجسم.
- فقدان التوازن.
- الإمساك.
- جفاف العين والضم والجلد.
- حصى الكلى.
- النسيان.

هل يسبب الماء كثرة التبول في الليل؟

لن تكون هناك مشكلة إذا شربت الكثير خلال النهار والليل من السوائل ليلاً. أما إذا كانت كثرة زيارتك لدورة المياه ليلاً تجعلك تخفف من الماء فتحدث إلى الطبيب لعل هناك مشكلة أخرى بحاجة للمعالجة.



إشراف وإعداد: د. انتصار الشامي
أخصائيات التغذية: - نوال الجراف - العنود السميطة - فاطمة الشمالي

تلفون: ٤٨١٩٨٤٨ - ٤٨٣٦١٥٥

فاكس: ٤٨١٣٩٠٥