

## چطور بدن کم آبی را نشان می‌دهد؟



کلید هضم و جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی، دفع سموم، محافظت از بافت‌ها، مفاصل، نخاع و تنظیم حرارت بدن از طریق تعریق، و به طور کلی هر گونه عملکرد بدن، آب است.

کلید هضم و جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی، دفع سموم، محافظت از بافت‌ها، مفاصل، نخاع و تنظیم حرارت بدن از طریق تعریق، و به طور کلی هر گونه عملکرد بدن، آب است.

مطمئن باشید که هر روز به اندازه کافی آب می‌نوشید. نوشیدن ۲ تا ۳ لیتر آب برای زنان، و ۳ تا ۴ لیتر آب برای مردان، ضروری است. حتی اگر نشانه‌های کم آبی را در بدن ندارید، باز خود را مجاب به نوشیدن کافی آب در طول روز کنید. علاوه بر این مصرف زیاد میوه‌ها و سبزیجات باعث افزایش میزان آب بدن و همچنین افزایش جذب ویتامین‌ها و املاح معدنی می‌شود.

نشانه‌های کم آبی در بدن را جدی بگیرید و به محض مواجه شدن با ده اخطار، نوشیدن آب را در اولویت قرار دهید:

تنفس بد بو: یک علت عمده بد بو شدن تنفس، کاهش میزان بزاق و خشکی دهان است. بزاق عامل پاک کننده دهان از باکتری‌ها است و هنگامی که در نتیجه کم آبی بدن کاهش می‌یابد، باکتری‌های دهان افزایش یافته و تنفس شما بدبو می‌شود.

هوس‌های غذایی: کم آبی باعث می‌شود تا اعضای بدن نتوانند گلیکوژن و سایر اشکال انرژی را آزاد کنند. چون برای آزاد کردن آن نیازمند آب هستند. این باعث می‌شود تا بدن شما هوس خوردن مواد غذایی مخصوصا مواد شیرین را داشته باشد چرا که بدن نمی‌تواند گلیکوژن را تولید کند. قبل از اینکه سراغ چیزهای شیرین بروید یک لیوان آب میل کنید. حتی می‌توانید میوه یا سبزی میل کنید.

درد و التهاب: غضروف‌ها در مفاصل با وجود آب است که نقش یک روان کننده را بازی می‌کنند. وقتی بدن کم آب می‌شود، غضروف‌ها برای کافی خیس بودن خود را ندارند و این باعث می‌شود تا حالت چروک خورده پیدا کنند. همین باعث می‌شود موقع حرکت مفاصل اصطکاک زیادی ایجاد شود که منجر به درد مفاصل خواهد شد. کاهش نوشیدن قهوه، نوشیدنی‌های غیر الکلی و چای‌های غیر گیاهی و افزایش نوشیدن آب، می‌تواند به مقدار زیادی درد مفاصل را کاهش دهد.

سردرد: کم آبی باعث می‌شود تا بافت مغزی آب خود را از دست بدهد. این باعث می‌شود تا مغز از طرف جمجمه تحت فشار قرار بگیرد و نتیجه ای جز سردرد و سبکی سر نخواهد داشت. از طرف دیگر جریان خون کاهش پیدا می‌کند که باعث می‌شود مقدار اکسیژنی که به مغز می‌رسد کم شده، رگ‌های خونی گشاد شوند و سردرد بروز کند. در هنگام بروز سردرد سعی کنید به جای مصرف چای و یا سایر نوشیدنی‌ها، آب بخورید.

ریتم غیر طبیعی قلب: از دست دادن آب بدن منجر به از دست رفتن املاح معدنی می‌شود که مسئول ریتم طبیعی قلب هستند. کمبود پتاسیم و منیزیم یکی از علل ریتم غیر طبیعی قلب است.

یبوست و عملکرد ضعیف گوارش: کمبود آب یکی از شایع‌ترین علائم یبوست مزمن است. کم آبی بدن باعث می‌شود روده بزرگ قادر به دفع مواد زائد نباشد. آب به تجزیه مواد غذایی کمک می‌کند و مواد مغذی بهتر جذب می‌شوند. نوشیدن کافی آب منجر به عملکرد ضعیف گوارش خواهد شد.

پوست و لب‌های خشک: وقتی شما دچار کم آبی می‌شوید، بدن اولویت‌بندی می‌کند و آب را به مهم‌ترین جای ممکن مثلا مغز می‌فرستد. اولین قربانی کم آبی پوست است. کاهش انعطاف پذیری پوست در نتیجه کم آبی بدن، آن را در معرض چین و چروک‌ها و زودرس قرار می‌دهد.

کاهش عملکرد مغزی: عدم توانایی در تمرکز، مشکلات حافظه، خستگی مغز، سردرد، خشم، افسردگی و مشکلات خواب از دیگر

علائم کم آبی بدن هستند. ۸۵ درصد از مغز را باید آب تشکیل دهد تا بتواند به درستی کار کند. آب به مغز انرژی الکتریکی مورد نیاز برای تمام توابع مغز از جمله فرایندهای تفکر و حافظه را می‌دهد. کم آبی خفیف منجر به کاهش توانایی مغزی در تمام سنین می‌شود.

ادرار تیره: ادرار تیره دارای غلظت بالای سموم و یک نشانه فوری است که به شما می‌گوید باید فوراً آب بنوشید. از دست دادن آب بدن می‌تواند باعث سنگ کلیه شود.

خستگی: هنگامی که بدن شما به اندازه کافی آب نداشته باشد، حجم خون شما کم می‌شود، فشار خون و توان افزایش می‌یابد و قلب و تن نیاز به فعالیت بیشتر دارد و در نتیجه شما دچار خواب آلودگی بیشتری خواهید شد. آب رسانی به بدن از چیزی که فکرش را می‌کنید، خیلی مهم تر است. آب را نزدیک میز کار خود نگاه دارید. چرا که آسان تر خواهد بود تا به خود یادآوری کنید باید آب بنوشید.

در طول کار روزانه آب میل کنید. یک قانون کلی که به کار می‌آید این است که هر ۱۵ دقیقه، ۱۷۰ میلی لیتر آب مصرف کنید.

\*وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی