



باور عمومی «نوشیدن روزانه 8 لیوان آب» درست نیست!

همه متخصصان تغذیه تایید می‌کنند که آب خوردن برای سلامتی مفید است، اما واقعا روزی چند لیوان آب باید خورد؟ آیا باور قدیمی 8 لیوان بزرگ آب در هر شبانه‌روز درست است؟

همه متخصصان تغذیه تایید می‌کنند که آب خوردن برای سلامتی مفید است، اما واقعا روزی چند لیوان آب باید خورد؟ آیا باور قدیمی 8 لیوان بزرگ آب در هر شبانه‌روز درست است؟ بانوی اول آمریکا، میشل اوباما، در بیانیه تازه خود اعلام کرد: [171#&](#)؛ اگر قرار باشد برای سلامتی خود و خانواده‌هایمان تنها یک کار انجام دهیم، آن کار این است که بیشتر آب بخوریم. [raquo&](#)؛ همین بیانیه باعث شده تا سوالی قدیمی مجددا در رسانه‌ها مطرح شود: [171#&](#)؛ واقعا روزی چند لیوان آب باید خورد؟ [raquo&](#)

به گزارش نشنال جئوگرافیک، از قدیم این باور عمومی وجود داشته که باید روزی 8 لیوان 235 سی‌سی (8 اونس) یا تقریباً یک چهارم لیتر آب نوشید. اما متخصصان واقعا نمی‌دانند که این قانون [8;215#&](#) از کجا آمده است.

مایک ساوکا، دانشمند محقق ارتش آمریکا گمان می‌کند که منشاء این قانون به مطالعه‌ای باز می‌گردد که در سال 1933 / 1312 انجام شده است. بر اساس نتایج آن مطالعه، توصیه شده بود که برای جبران آبی که بدن یک فرد معمولی در اثر دفع و عرق کردن از دست می‌دهد، روزی 2.5 لیتر (84.5 اونس) آب نوشیده شود. به گفته ساوکا، 20 درصد این آب به وضوح از طریق خوردن غذاهایی مانند سوپ و بستنی که سرشار از آب هستند تامین می‌شود. باقی‌مانده این عدد که 2 لیتر (67.6 اونس) است، تقریباً همان قانون [8;215#&](#) می‌شود.

تنها مشکلی که در این میان وجود دارد این است که شما واقعا به روزی 8 لیوان آب نیاز ندارید. سایر آشامیدنی‌های روزانه حتی اگر حاوی کافئین باشند، باید در این میان حساب شوند. داگلاس کاسا، متخصص فیزیولوژی دانشگاه کنتیکات می‌گوید: [171#&](#)؛ نیاز بدن به حفظ آب، بر اثر اندکی که کافئین ممکن است در از دست آب داشته باشد غلبه می‌کند. [raquo&](#)

علاوه بر این، لزومی ندارد که شما این 8 لیوان آب را پشت سر هم بخورید؛ یا اینکه نگران باشید که در اثر کمتر خوردن آب دچار مشکل از دست دادن آب بدن (Dehydration) شوید. قانون اصلی این است: [171#&](#)؛ اگر احساس تشنگی می‌کنید آب بخورید. اگر تشنه نیستید، آب نخورید. [raquo&](#)؛ تنها استثناء در این میان کسانی هستند که قصد دارند دست به فعالیت بدنی شدیدی بزنند. در این موارد، پیشاپیش آب خوردن به بدن کمک می‌کند.

در نهایت، اگر نگران این هستید که کم آب می‌خورید، کافی است تا ادارار خود را کنترل کنید. به گفته استلا ولپ، متخصص تغذیه از دانشگاه پنسیلوانیا، رنگ زرد تیره ادارار نشانه این است که شما به مشکل از دست دادن آب بدن دچار هستید.