

چه وقت باید آب بیشتری نوشید؟

در تمام گروه‌های سنی و جنسی، توجه به تعادل آب و الکترولیت‌ها و تامین آب مورد نیاز بدن اهمیت زیادی دارد. دقت به این مسئله در شرایط خاص اهمیت دوچندانی پیدا می‌کند...



همشهری آنلاین: در تمام گروه‌های سنی و جنسی، توجه به تعادل آب و الکترولیت‌ها و تامین آب مورد نیاز بدن اهمیت زیادی دارد. دقت به این مسئله در شرایط خاص اهمیت دوچندانی پیدا می‌کند...

بر اساس نتایج مطالعه‌ها، کوچک‌ترین تغییر در شرایط تعادل مایعات در بدن، باعث بروز اختلالات در تمرکز ذهنی و مشکلات شناختی در مغز می‌شود و فرد دچار کاهش تمرکز ذهنی، در انجام فعالیت‌های روزانه‌اش که به هماهنگی بیشتری نیاز دارند، دچار اختلال می‌شود و این اختلال می‌تواند حتی تا مرحله بیمارگونه نیز پیش رود.

نگذارید تشنگی به سراغتان بیاید

پژوهشگران علوم تغذیه اعلام کرده‌اند عادت برخی مردم برای نوشیدن آب هنگامی که احساس تشنگی به آن‌ها دست می‌دهد، اشتباه و مضر است. همان طور که هر کسی در مواجهه با کمبودها اهم و فی‌الاهم می‌کند، مغز نیز برای تنظیم فعالیت‌های بدن، بخش‌های حیاتی‌تر و مهم‌تر را مبنای توجه قرار می‌دهد. این سیستم توجه و تخصیص باعث می‌شود به بخش‌های دیگر آب کمتری برسد. فکر کنید اگر اوره در خون یا سموم حاصل از فعالیت کبد که باید با آب آمیخته و از راه ادرار دفع شود در تنگنای کمبود آب گرفتار شود، غلبه منتج از تجمع سموم در بدن چه مضراتی خواهد داشت؟

یبوست دارید؟ بیشتر آب بنوشید

یبوست یکی از مشکلات شایعی است که تمامی افراد به نوعی آن را برای یک بار تجربه کرده‌اند و در برخی از افراد ممکن است این مشکل به صورت مزمن باشد. مصرف فیبرهای غذایی موجود در میوه، سبزیجات و غلاتی که از دانه کامل تهیه می‌شوند در پیشگیری از یبوست بسیار مناسب است. بنابراین توصیه می‌شود فیبرهای غذایی را در وعده‌ها و میان‌وعده‌های غذایی‌تان گنجانده و مصرف شیرینی‌ها و غذاهای پرچرب را در رژیم‌تان کاهش دهید. همچنین داشتن تحرک کافی و فعالیت فیزیکی یکی از مسائل مهم در پیشگیری از یبوست است.

به علاوه اگر وضعیت دهیدراتاسیون یا آب بدن در تمام طول روز در شرایط نرمال ننگه داشته شود یکی دیگر از عوامل موثر در پیشگیری از یبوست به حساب می‌آید زیرا کوچک‌ترین کاهش در میزان آب و الکترولیت‌های بدن می‌تواند عاملی بسیار مهم و جدی برای ابتلا به این مشکل باشد. به همین دلیل نیاز است که در وعده‌های غذایی آب و مایعات مورد نیاز بدن را تامین کنید.

بیشتر افراد تصور می‌کنند که اگر در طول روز 8 تا 10 لیوان آب بنوشند دریافت این مقدار آب کافی است در حالی که باید قبل از اینکه دهانتان خشک شود و احساس تشنگی کنید به میزان کافی آب بنوشید تا بدن به کمبود آب و مشکلات ناشی از آن مانند یبوست مبتلا نشود. همچنین نباید آب مورد نیاز بدن را به صورت یکجا تامین کرد بلکه باید در طول روز به صورت منظم و تدریجی آب نوشید؛ مثلاً به جای اینکه 2 لیوان آب را به صورت یکجا بنوشید بهتر است در فواصل یکی، 2 ساعت هر بار به میزان کافی آب مصرف کنید. بنابراین به افرادی که مشکل خاصی ندارند و به بیماری خاصی مبتلا نیستند، توصیه می‌شود که آب را به صورت مکرر و متناوب بنوشند.

ورزش می‌کنید؟ آب بیشتری بنوشید

در برخی از شرایط ممکن است دفع آب به صورت مقطعی و در یک زمان زیاد باشد مانند ورزشکارانی که کار سنگین انجام می‌دهند یا کارگران و افرادی که در محیط خیلی گرم فعالیت می‌کنند و تعریق زیادی دارند. در این افراد مقدار زیادی آب بدن از دست می‌رود و نوشیدن آب به تنهایی نمی‌تواند پاسخگوی آب از دست رفته و تأمین‌کننده دهیدراتاسیون بدن باشد. زیرا معمولاً دفع مایعات بدن همراه با دفع الکترولیت‌ها به خصوص سدیم، پتاسیم، کلر و بی‌کربنات است که همگی روی عملکرد

عضلات دستگاه گوارش موثر هستند و کمبود هر کدام از آنها می‌تواند زمینه‌ای برای ابتلا به یبوست باشد.

بنابراین اگر دفع آب از بدن به صورت ناگهانی و یک‌دفعه باشد باید در این افراد مایع درمانی خوراکی انجام شود تا علاوه بر آب، الکترولیت‌هایی که از بدن دفع شده به طور متناسب و متعادل دریافت و مشکل کم‌آبی بدن رفع شود.

زنان در 2 زمان باید بیشتر آب بنوشند

* در زنان به دلیل اینکه در دوران قاعدگی، دفع خون با مقداری آب و الکترولیت همراه است، نوشیدن آب و پیشگیری از کم‌آبی و تعادل آب و املاح بسیار مهم است و اگر به آن توجه نشود، حداقل اختلالات که کاهش تمرکز ذهنی است، بروز می‌کند و با توجه به شدت کم‌آبی به صورت خفیف یا شدید نمایان می‌شود. به علاوه، اگر کم‌آبی بدن، بسیار جدی باشد، مسایل کلینیکی و بالینی را هم به همراه دارد.

* در خانم‌های یائسه نیز نوشیدن آب برای حفظ سلامت بدن موثر است. در دوره یائسگی که معمولاً از سن 45-50 سالگی آغاز می‌شود، فعالیت بدنی کاهش می‌یابد و در اثر آن بافت ماهیچه‌ای بدن کم می‌شود و بافت پیوندی و چربی جای آن را می‌گیرد. این تغییر شرایط فیزیولوژیک و شیوه زندگی، بدن را به شدت در معرض کم‌آبی قرار خواهد داد. بنابراین بهتر است با کمترین احساس تشنگی و خشکی مخاط دهان، آب بنوشند تا از بروز اختلالات ناشی از کم‌آبی در بدنشان پیشگیری شود.

اگر اسهال و استفراغ دارید، آب بیشتری بنوشید

هنگام ابتلا به بیماری‌ها نیز باید در فواصلی کمتر، آب و مایعات نوشید تا نیاز بدن جبران و تامین شود. به عنوان مثال هنگامی که به بیماری‌هایی همراه با اسهال و استفراغ مبتلا می‌شوید بخشی زیاد از آب در این روند از دست می‌رود و در صورتی که مقدار مورد نیاز جایگزین نشود وضعیت بیماری مخاطره‌آمیز خواهد شد.

سایر شرایط

افزایش مقدار قند خون در مبتلایان به دیابت هم باعث کم‌آبی بدن می‌شود. گرما، خوردن غذاهای پرنمک و محتوی ادویه، برخی داروها، خونریزی‌های شدید و... همگی از جمله مواقعی است که نیاز بدن به مایعات بیشتر شده، آب موجود در بافت‌ها با شدت بیشتری تحلیل می‌رود.

عصبی شدی؟ به لیوان آب سرد بنوش

جالب است بدانید بررسی‌های دانشمندان مشخص کرده بی‌علاقگی به نوشیدن آب یا کم‌نوشی بر خلق و خوی افراد (به خصوص زنان) اثرگذار است و آدمی را عصبی، کم‌تحمل، پرخاشگر و تندخو می‌کند. شاید به همین دلیل است که نیاکانمان معتقد بودند وقتی عصبانی می‌شوید یک لیوان آب بخورید!

حین یا پس از غذا آب سرد نخورید

نوشیدن آب هنگام غذا خوردن باعث رقیق شدن شیره معده و ایجاد اختلال در جذب مواد مغذی می‌شود. نوشیدن آب سرد که نزد برخی افراد عملی لذت‌بخش به شمار می‌رود، اثراتی به مراتب مضرتر دارد. آب سرد، مواد روغنی بلعیده شده را سفت کرده، روند هضم غذا را کند می‌کند. رسوب چربی با اسید وارد واکنش شیمیایی شده و سریع‌تر در روده جذب می‌شود. نتیجه این روند علاوه بر حجیم شدن معده و چاقی، سرطان را در پی خواهد داشت.

علاوه بر این نوشیدن آب بسیار سرد به طور کلی برای کبد مضر است اما در مواردی مانند پس از حمام، پس از ورزش و در ناشتا اثرات زیان‌آور آب سرد برای کبد به مراتب بیشتر می‌شود.

منابع:

سلامتیران - دکتر محمدرضا وفا، متخصص تغذیه

جام جم آنلاین

ایسنا - دکتر فاطمه نجات بخش