

روزانه چقدر آب بنوشیم؟

با گرمای طاقت‌فرسای این روزها و توصیه‌ها و نکاتی که درخصوص مصرف کافی آب و مایعات مطرح می‌شود...



با گرمای طاقت‌فرسای این روزها و توصیه‌ها و نکاتی که درخصوص مصرف کافی آب و مایعات مطرح می‌شود، شاید همه به این فکر بیفتند که مصرف چه میزان آب طی روز لازم و کافی است. مهم است به یاد داشته باشیم که نوشیدن آب به میزان کافی برای سلامت ما ضروری است، اما نیاز افراد، متفاوت است. پس این که هر روز چقدر آب بنوشیم؟ سوالی ساده به نظر می‌رسد که جوابش چندان ساده نیست. مطالعات مختلف و متعدد، توصیه‌های متفاوتی ارائه کرده‌اند، اما در حقیقت نیاز شما به آب به عوامل زیادی از جمله سلامتی، میزان فعالیت و مکان زندگی‌تان بستگی دارد. همچنین هیچ فرمول واحدی متناسب همه افراد وجود ندارد، اما شناخت بهتر و بیشتر ما در مورد نقش آب در بدن، به مصرف مقدار کافی مایعات کمک می‌کند.

آب

کارکرد صحیح سیستم‌های بدن ما بستگی به آب دارد به عنوان مثال، آب سموم را از اندام‌های حیاتی دفع می‌کند و مواد غذایی را به سلول‌ها می‌رساند. کمبود آب، منجر به کم‌آبی بدن می‌شود و حتی کم‌آبی خفیف نیز می‌تواند انرژی شما را کاهش داده و باعث خستگی شود.

چه مقدار آب نیاز داریم؟

ما از طریق تنفس، عرق کردن، دفع ادرار و مدفوع، آب از دست می‌دهیم. برای عملکرد مناسب بدن، باید با مصرف مایعات و مواد غذایی حاوی آب این میزان را جایگزین کنیم. پس با این تفاسیر افراد به طور متوسط چه میزان آب نیاز دارند؟

عواملی که بر نیاز آبی بدن تاثیر دارند

به یاد داشته باشیم که لازم است آب مصرفی را با میزان فعالیت، آب و هوای منطقه زندگی و همچنین وضعیت سلامت خود تطبیق دهیم. اگر باردار هستید یا به کودکان شیر می‌دهید، این عوامل را نیز در نظر بگیرید.

- ورزش: اگر شما ورزش می‌کنید یا فعالیت بدنی دارید که باعث عرق کردن می‌شود، باید آب بیشتری برای جایگزینی آن بنوشید. این که چه مقدار مایعات اضافی احتیاج دارید به میزان تعریق هنگام ورزش و فعالیت بدنی شما بستگی دارد.
- محیط زندگی: آب و هوای گرم یا مرطوب می‌تواند باعث تعریق بیشتر شود. پس در چنین شرایطی شما نیاز به مصرف مایعات اضافی دارید. علاوه بر این، ارتفاعات بالاتر از 2500 متر ممکن است دفع ادرار را افزایش داده و تنفس در این ارتفاع نیز سریع‌تر شود.
- بیماری: هنگام تب، اسهال و استفراغ بدن آب بیشتری از دست می‌دهد. پس در این شرایط باید آب بیشتری بنوشید. البته در برخی موارد ممکن است پزشک شما راه‌حل‌های دیگری توصیه کند که انجام آنها در اولویت است. از سوی دیگر، در برخی از انواع نارسایی قلبی و بعضی از انواع بیماری‌های کبدی ممکن است حتی احتیاج باشد که مصرف مایعات محدود شود. البته مشاوره گرفتن از یک پزشک در این موارد نباید فراموش شود.
- بارداری یا شیردهی: زنان باردار یا آنهایی که به فرزندشان شیر می‌دهند، برای مقابله با کم‌آبی به مایعات بیشتری نیاز دارند.

سایر منابع آب

اگرچه ایده بسیار خوبی است که همیشه آب کافی و تمیز در اختیار داشته باشیم، اما نباید تنها به مایعات برای تامین آب بدن اکتفا کرد. هر آنچه می‌خوریم نیز بخش قابل توجهی از نیاز ما را فراهم می‌کند. به طور متوسط غذاها حدود 20 درصد از آب مصرفی بدن را تامین می‌کنند. بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات از قبیل هندوانه و گوجه‌فرنگی 90 درصد یا بیشتر وزنشان را آب تشکیل می‌دهد. علاوه بر این، نوشیدنی‌هایی از قبیل شیر و آبمیوه، بخشی از آب مورد نیاز ما را تامین می‌کنند.

البته آب هنوز هم بهترین انتخاب شماست چون کالری ندارد، ارزان و در دسترس است. نکته مهم دیگری که باید مورد توجه باشد این که هیچ گاه تشنگی را دلیلی برای نوشیدن قرار ندهید؛ زمانی که احساس تشنگی می‌کنید، بدن خود را در معرض کم آبی قرار داده‌اید. علاوه بر این، با افزایش سن، بدن کمتر قادر خواهد بود کم‌آبی را احساس کرده و پیام آن را به مغز بفرستد. از سوی دیگر، تشنگی بیش از حد و افزایش دفع ادرار می‌تواند نشانه‌هایی از یک بیماری جدی باشد. پس در صورت تجربه این حالات فوری با پزشک مشورت کنید. برای جلوگیری از خشکی بدن و اطمینان از مصرف کافی مایعات، آب را نوشیدنی اصلی خود قرار دهید.

mayoclinic.com

مترجم: نیلوفر اسعدی بیگی