

با نوشیدن آب کافی چه اتفاقی برای بدن شما می افتد؟

مصرف آب به اندازه نیاز بدن فواید بیشماری برای سلامتی دارد که در این مطلب این موارد عنوان شده است.

اگر آب کافی ننوشید دچار یبوست می شوید. عدم تحرک، تغییر رژیم غذایی، بیماری و حتی استرس می تواند به این مشکل بیافزاید. یبوست معمولاً خود به خود از بین می رود، اما ورزش، داروهای بدون نسخه و همچنین مصرف آب می توانند کمک کننده باشند. اگر یبوست شما بیش از یک یا دو هفته طول کشید یا دچار سرگیجه، درد سخت در شکم یا خون در مدفوع هستید، به پزشک مراجعه کنید، زیرا می تواند نشانه های از یک مشکل جدی تر باشند.

مفاصل شما بهتر کار می کنند

آب بخش بزرگی از غضروف مفصل شما را تشکیل می دهد که به عنوان ضربه گیر عمل می کند و حرکت یک استخوان بر روی استخوان دیگر را روانتر می کند. آب همچنین می تواند به جلوگیری از نقرس (یک بیماری مفصلی دردناک) کمک کند. همچنین آب به دفع سموم بدن که میتوانند باعث التهاب مفاصل شوند کمک می کند.

تو عرق کن

همانطور که عرق از پوست شما تبخیر می شود، بدن شما را خنک می کند. چند ساعت قبل از اینکه برای ورزش بیرون بروید، چند فنجان آب اضافی بنوشید. سعی کنید در طول ورزش نیز هر ۱۰ تا ۲۰ دقیقه حدود ۷ تا ۱۰ اونس (حدود ۱ تا ۱/۵ لیوان) آب بنوشید. به خاطر داشته باشید، اگر در استخر یا باشگاهی باشید که دارای تهویه هوا باشد، ممکن است عرق از دست رفته را نبینید.

بدون آب کافی، به خصوص در شرایط گرما بدن می تواند مقدار زیادی مایعات و همچنین سدیم و پتاسیم مورد نیاز خود را از طریق تعریق از دست دهد. وقتی این اتفاق می افتد، ممکن است تشنه شوید، کمتر از حد معمول ادرار کنید و دهانتان خشک شود. حتی ممکن است احساس سرگیجه، سبکی سر و گیجی داشته باشید.

کلیه های شما سالم تر می مانند

آب به کلیه های شما کمک می کند تا مواد زائد را از خون دفع کنید. کم آبی بدن همچنین می تواند منجر به تشکیل سنگ کلیه و عفونت مجاری ادراری شود.

مغز خود را هوشیار نگه دارید

زمانی که دچار کم آبی هستید ممکن است حافظه ی شما به خوبی کار نکنند، به وضوح فکر نکنید و یا به راحتی تمرکز نکنید. لازم نیست به طور جدی کم آب باشید، حتی اگر کمی پایین تر از جایی که باید باشید قرار گیرید می تواند این اتفاق بیفتد. چقدر کم؟ کمتر از ۴ فنجان آب در یک فرد ۷۵ کیلوگرمی

منطقی است که ورزشکارانی که عرق از دست رفته ی خود را با آب و الکترولیت ها (مواد معدنی مانند سدیم و پتاسیم) جایگزین می کنند، دمای بدن پایین تر، عضلات بیشتر، قلب های قوی تر، قدرت مغز بیشتر و انرژی بالاتری دارند که همه اینها باعث عملکرد بهتر می شود.

می توانید وزن کم کنید

به نظر می رسد افرادی که فقط ۲ یا ۳ فنجان آب بیشتر در روز مصرف می کنند چربی، شکر، نمک و به طور کلی کالری کمتری در طول روز دریافت می کنند. این بدان معناست که هیدراتاسیون مناسب می تواند به کاهش وزن کمک کند. آب اضافی می تواند جایگزین نوشیدنی های شیرین پرکالری و فاقد مواد مغذی شود که بسیاری از مردم با وعده های غذایی می نوشند. همچنین به نظر می رسد آب متابولیسم بدن را سرعت می بخشد و فضای معده را اشغال می کند تا احساس سیری بیشتری کنید.

قلب شما بهتر کار می کند

وقتی به اندازه کافی آب می نوشید نیازی نیست که ضربان ساز قلب (ticker) شما به سختی کار کند. در واقع، حتی کم آبی خفیف بر رگ های خونی شما تأثیر می گذارد (حالت فتری و انعطاف پذیری آن ها را کمتر می کند) تقریباً مانند سیگار کشیدن. مصرف کم آب همچنین منجر به حجم خون کمتر در بدن شما می شود که می تواند فشار خون را کاهش داده و ضربان قلب را افزایش دهد. فقط ۱۵ تا ۲۰ دقیقه طول می کشد تا آب کافی به صورت یکنواخت در بدن پخش شود.

احتمال غش کردن شما کمتر است

اگر آب کافی داشته باشید، با از دست دادن خون احتمال کمتری می رود که از بین بروید. باید مراقب باشید آب از دست رفته از طریق عرق یا ادرار را جایگزین کنید. وقتی سطح آب بدن کمی پایین می آید، فشار خون کاهش می یابد و سیستم عصبی نیز نمی تواند آن را کنترل کند که می تواند باعث غش کردن شما شود. اگر هوای بیرون گرم است و به خصوص وقتی ورزش می کنید مراقب این موضوع باشید.

چقدر کافی است؟ یک قانون کلی خوب این است : ۱۵ فنجان در روز برای مردان و ۱۱ فنجان برای زنان. اما به خاطر داشته باشید که شامل کل مایعات می شود. شما ۲۰ تا ۳۰ درصد آب خود را از طریق غذا دریافت می کنید. همچنین از سایر نوشیدنی ها مانند آب میوه، چای و شیر استفاده می کنید. اگر بیمار هستید (مخصوصاً اسهال یا استفراغ)، به مقدار بیشتری آب نیاز خواهید داشت. اگر در حال ورزش یا بیرون از خانه در گرما هستید، روی افزایش دریافت نیز تمرکز کنید.

بیش از حد مصرف نکنید (Don't Have Too Much)

آب بیش از حد می تواند نمک موجود در خون را به اندازه ای رقیق کند که شما را بیمار کند (که اصطلاحاً به آن هیپوناترمی می گویند). به علاوه، اگر مشکلات سلامتی خاصی دارید یا داروهایی مصرف می کنید که باعث احتباس آب می شوند، مانند NSAID ها، مواد افیونی، داروهای ضداسفردگی یا ... ، لازم نیست زیاده روی کنید. آنقدر بنوشید که رنگ ادرارتان زرد کم رنگ باشد، اما نه آنقدر که همیشه شفاف باشد. اگر مطمئن نیستید با پزشک خود صحبت کنید.