

معلومة صحية : المياه و المشروبات -



الأحد 28 مايو 2017 06:05 م

يحتاج جسمك إلى الماء أو إلى غيره من السوائل ليعمل بشكل صحيح و ليتجنب التجفاف □
يوضح هذا المقال مدى حاجتنا للشرب، كيفية تشخيص أعراض التجفاف وكيفية انتقاء المشروبات الغير كحولية والأكثر صحية □
تشكل المياه نحو ثلثي وزن الجسم السليم □
تحتاج معظم التفاعلات الكيميائية التي تحدث في خلايا جسدنا إلى الماء من أجل أن تتم □ نحتاج للماء أيضا لكي تتمكن دماغنا من حمل
المواد المغذية إلى جميع أنحاء الجسم ولتخلص من الفضلات □
كم يجب أن نشرب؟

من المهم أن نعوض السوائل التي نفقدها عندما نتنفس، نتعرق أو نتبول وذلك من أجل البقاء بصحة جيدة □
نحن نحصل على بعض السوائل من خلال الطعام الذي نتناوله ولكن معظم هذه السوائل تأتي من المشروبات □
توصي الهيئة الأوروبية لسلامة الأغذية بأنه يجب على النساء أن يشربن حوالي 1.6 لتر من السوائل ويجب على الرجال شرب نحو 2.0 لتر
من السوائل يوميا □ هذا يعني ماقدره ثمانية أكواب سعة 200 مل للمرأة و10 أكواب سعة 200 مل للرجل □
وبغض النظر، فإن الكمية التي يحتاج الشخص لشربها بغية تجنب التجفاف ستختلف تبعاً لمجموعة من العوامل، بما في ذلك حجم
الشخص، درجة حرارة الجو ومدى النشاط الذي يقوم به □ فعلى سبيل المثال، إذا كنت تمارس تدريبات رياضية شاقة في طقس حار،
ستحتاج إلى الشرب أكثر □

جميع المشروبات تعتبر مفيدة، بما في ذلك المشروبات الساخنة مثل الشاي والقهوة، ولكن الماء، الحليب وعصائر الفاكهة هي الأصح و
الأكثر إفادة □ كما أنه من الأفضل تجنب المشروبات الكحولية □
حاول أن تتجنب المشروبات السكرية، المشروبات المرطبة و المشروبات الغازية، وذلك لأنها قد تكون غنية بالسكريات المضافة □ كما أنها
قد تحوي نسب عالية من السعرات الحرارية و قد تكون مضرّة جدا للأسنان □
علامات التجفاف

عندما لا تحوي أجسادنا على حاجتها من المياه، حينها يقال أننا تعرضنا للتجفاف □
إحدى أولى علامات التجفاف هي الشعور بالعطش □
إذا كنت تعتقد أنك ربما لا تحصل على كميات كافية من السوائل، تحقق ما إذا كان لديك أي من هذه العلامات الأخرى الشائعة للتجفاف:

• البول الداكن وعدم إفراز الكثير من البول عند الذهاب إلى المراض

• الصداع

• نقص الطاقة (الشعور بالوهن)

• الإحساس بالدوار

أنظر الجفاف لمزيد من المعلومات □

أنواع المشروبات

حاول اختيار مشروبات صحية أكثر لتكون جزءاً من نظام غذائي صحي ومتوازن □

تحتوي العديد من المشروبات المرطبة على نسب عالية من السكر □ الأطعمة والمشروبات التي تحوي نسب عالية من السكر غالبا ما تكون
عالية السعرات الحرارية أيضا، كما أن وجود نسب عالية من السعرات الحرارية يمكن أن يجعلك أكثر عرضة لزيادة الوزن □

تحتوي بعض مشروبات الطاقة على نسب عالية من السكر والكافيين على حد سواء □

يساعدك التحقق من ملصقات التغذية الموضوعة على عب المشروبات المرطبة، مثل عصائر الفاكهة والمشروبات الغازية، على اتخاذ

خيارات أكثر صحية □ لمزيد من المعلومات، انظر الملصقات الغذائية □

إشرب الكثير من الماء

الماء هو الخيار الأفضل صحيا لإرواء عطشك في أي وقت □ إذ أنه لا يحوي أي سعرات حرارية ولا يحتوي على السكريات التي يمكن أن تلحق
الضرر بالأسنان □

إذا كنت لا تحب طعم الماء العادي، جرب أن تشرب المياه الفوارة أو أضف شريحة من الليمون أو الكلس □ يمكنك أيضا أن تضيف بعض

المحليات اللاسكورية أو عصير القنب مخفف التحلية أو عصير الفاكهة لإضافة بعض النكهة □

إشرب حليباً نصف منزوع الدسم، دسم بنسبة 1% أو حليباً منزوع الدسم

يعتبر الحليب مصدراً جيداً للكالسيوم، والذي هو معدن غذائي يساعد على بناء العظام والحفاظ على صحتها □

كما أنه يحتوي على الفيتامينات والمعادن الأخرى، ولا يسبب تسوس الأسنان □

كخيار صحي أكثر، إنتقي حليباً نصف منزوع الدسم، دسم بنسبة 1% أو منزوع الدسم . حدد من استهلاكك للحليب المنكّه، مخفوق الحليب

مع الفاكهة، الحليب المكثف ومشروبات الطاقة المعتمدة على الحليب أو مشروبات الشعير لأنها تحتوي على السكر المضاف، السيئ

للأسنان □

الحليب مهم جداً و خاصةً بالنسبة للأطفال الصغار □ يجب أن يشربوا الحليب كامل الدسم حتى عمر السنتين ، لأنهم قد لا يحصلون على

السرعات الحرارية التي يحتاجونها من خلال شرب الحليب القليل الدسم □

ومع ذلك، لا ينبغي أن يُعطى الطفل حليب البقر الكامل الدسم حتى يبلغ السنة الواحدة، لأنه لا يحتوي على التوازن الغذائي الذي يحتاجه

الطفل □ منذ سن الثانية، يمكن للأطفال الانتقال تدريجياً إلى شرب الحليب نصف منزوع الدسم كمشروب رئيسي، طالما أنهم يتناولون

نظام غذائي متنوع ومتوازن وينمون بشكل جيد □