

ما أفضل وقت لشرب الماء في رمضان؟



الأحد 16 أبريل 2023 06:17 م

يوصي خبراء التغذية الصائمين بشرب الماء بكميات كافية في شهر رمضان، والابتعاد عن بعض المأكولات التي تشعر بالعطش □ ومع مدة صيام تمتد لأكثر من 12 ساعة خلال شهر رمضان الكريم، يلجأ الكثير من الصائمين لشرب الماء بكميات كبيرة بمجرد أذان المغرب وحلول موعد الإفطار، خاصة مع حرارة الجو □
أخصائي التغذية المصري ومدرب اللياقة البدنية، عاصم إبراهيم، يرى أن من الخطأ الذي يقع فيه أغلب الصائمين هو الإفراط في شرب الماء وقت الإفطار، وفق العين الإخبارية □
ويؤكد أن الصواب هو شرب كوب ماء كل ساعتين بمعدل 3 لترات أو أكثر خلال المدة من الإفطار حتى الإمساك، وليس شرب الكثير منه وقت الإفطار □
وأوضح المختص أن شرب الكثير من الماء وقت الإفطار ومع تناول الطعام خطأ كبير، متابعا: "لأن امتلاء المعدة بالسوائل أشد ضيقاً على النفس من الطعام".
وأشار أيضاً أنه من الخطأ الإفراط في شرب الماء وقت السحور أيضا، موضحاً أن الصواب هو شرب كوب ماء كل ساعتين من الإفطار حتى الإمساك □
وتابع: "عند شرب كمية كبيرة من المياه في وقت قصير وبمجرد وصوله للدم يقل تركيز الأملاح في مكونات الدم".
وأضاف: "الدم يرسل إشارات للمخ، بالتحديد إلى مناطق مراقبة تركيز الدم الطبيعي، وبدوره يرسل الأثير إشارات تقرير الهرمون المضاد لإدرار البول، وبالتالي تبدأ الكلى في العمل وترشح المياه من الدم، ليتخلص منها الجسم عن طريق البول".
وأكمل: "بالتالي فإن شرب كمية كبيرة من المياه قبل أذان الفجر مباشرة يزيد من كمية ترشح المياه من الدم، وبالتالي إحساس الشخص بالعطش يكون سريعا".
وأشار إلى أن أي شخص يحتاج من 2 إلى 3 لترات مياه يوميا في الطبيعي، مشيراً إلى أن نقص المياه قد يتسبب في صداع ودوار وفي بعض الأحيان الإصابة بالجفاف □
ونصح من لا يستطيع شرب الماء بالقدر الكافي تناول خضراوات وفاكهة غنية بالألياف وتحوي نسبة عالية من المياه، مثل التفاح والموز والبطيخ والخس والخيار، كونها أغذية تخزن نسبة كبيرة من المياه يمكنها تعويض النقص في شرب الماء □