

هذه الفئات عليها شرب الماء أكثر من غيرها



الاثنين 5 يونيو 2023 05:11 م

حدد خبراء مجموعة من الفئات، التي يتعين عليها شرب المزيد من الماء بكمية تفوق الكم المتفق عليه في العادة، (لتران من الماء يوميًا).

ويغطي الماء عملية فقدان الجسم له عن طريق العرق والبول، كما يساعد على منع الإصابة بالجفاف □
وأوضح الخبراء أن شرب الكافيين عامة والقهوة على وجه الخصوص، يوجب على الشخص شرب المزيد من الماء، خاصة أنه يتبول بمعدل أعلى عقب تناوله لهذه السوائل □

وأكد خبراء أنه في حال اعتماد الشخص في نظامه الغذاء على نوعية معينة من الأطعمة، فعليه شرب كمية زائدة من الماء □
وذكر المتخصصون، بحسب "سبوتنيك"، أن تناول المأكولات الحارة والسكرية والمالحة، توجب على الشخص شرب الماء بشكل أكبر □
كما ينطبق ما سبق على الشخص الذي لا يتناول الأطعمة المرطبة الغنية بنسبة عالية من الماء كالخضراوات المطبوخة أو الطازجة، إلى جانب الفواكه □

وتحدد المنطقة التي يقيم فيها الأشخاص كذلك الكمية الزائدة التي تتطلبها أجسادهم من الماء □ فساكن المناطق الرطبة والحارة والجافة في حاجة أكبر لشرب الماء، وهو ما ينطبق كذلك على ساكن الارتفاعات العالية والجبال □
وتتضمن القائمة المصابين بحمى أو عدوى، خاصة أن أجسامهم تفقد السوائل بشكل أكبر عن طريق الإسهال أو القيء، بما يفرض عليهم شرب كمية أكبر من المياه □ وينطبق الحال نفسه على مرضى السكري، وكذلك من يتناولون علاجات مدررة للبول □
وحدد الخبراء الأشخاص الذين يقضون وقتًا أطول تحت أشعة الشمس أو وسط درجات حرارة عالية، أو المشي لفترة طويلة في ساعات النهار، بأن يشربوا كمية أكبر من المياه □
كما وجه الخبراء كذلك الأمهات المرضعات والحوامل لشرب كمية أكبر من الماء □