

هل شرب الماء بكثرة في السحور حلًا للعطش بـرمضان؟



الأحد 20 مايو 2018 12:05 م

قال أخصائي التغذية العلاجية وعلاج السممة الدكتور محمد عمر إن جسم الإنسان يحتاج إلى 3 لترات من المياه يوميًا؛ ليعادل نسبة السوائل التي يفقدها في الصيام، وأي كمية تزيد عن ذلك لا يستفيد منها الجسم □

وحذر عمر من تناول بعض المشروبات، مثل العرق سوس والتمر هندي والسوبيا بكميات كبيرة، لتعويض نقص المياه في الجسم؛ لأنها تحتوي على نسبة سكر مصنعة عالية، لا يستفيد منها الجسم، ويقوم بتحويلها إلى دهون؛ ما يسبب الإصابة بالسممة □

وأضاف أن شرب كميات كبيرة من المياه أثناء الإفطار أو السحور لا يؤخر الإحساس بالعطش؛ لأن الجسم يطرد الكميات التي تكون زائدة عن حاجته، مشيرًا إلى أن العطش يأتي عندما تنقص نسبة الماء الموجودة داخل الجسم □

وبين عمر أنه يجب الاكتفاء بشرب كوب ماء أو عصير أثناء وجبة الإفطار، وبعد ذلك يمكن توزيع كمية الماء بشكل متساو خلال فترة ما بين الإفطار والسحور □