

- 
- 
- 
- 
- 
- 

الخميس 10 ذو القعدة 1446 هـ - 8 مايو 2025

أخبار النافذة

[ميدل إيست مونيتور: الطرد والاحتلال... خطة إسرائيل المقترحة لغزة أوراسيا ريفيو: مصر في مأزق "أكبر من أن تُنقذ"... هل تنجو من دوامة](#)
[التبعية؟ شراكة أم تنسيق في العدوان على اليمن؟.. "تتناهوا" يظهر في مخبأ صواريخ قريب مما نشرته مخابرات القاهرة الأجهزة تُشيع](#)
[القبض على عميد "علوم الزقازيق"... ومراقبون: الهدف وقف مسيرات ومظاهر التضامن مع روان ناصر يشاهد.. اعتصام ملاك «الأمل](#)
[والقادسية» لليوم الثالث أمام جهاز العبور ضد نزاع أراضيهم البورصة تخسر 24.5 مليار جنيه في ختام تعاملات الأربعاء غضب متصاعد من](#)
[تجاهل الحكومة للبحارة المصريين العالقين بالإمارات منذ 100 يوم هل ينتصر المحامون على حياتات الحكومة في إضرابهم العام غدًا](#)
[الخميس؟](#)

□

 Submit

 Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [ميديا](#)

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

شرب المزيد من المياه يخفف الإصابة بأمراض القلب





الأحد 6 مارس 2016 09:03 م

كشفت دراسة أمريكية حديثة، أن شرب المزيد من المياه يوميًا يجعل الأشخاص يسيطرون على أوزانهم، ويحد من امتصاص الجسم لجرعات زائدة من السكريات والصوديوم والدهون المشبعة، التي تجلب الإصابة بأمراض القلب.

وأوضح الباحثون بجامعة إلينوي الأمريكية، أن شرب المزيد من المياه يوميًا، يقلل نسب السكر والكوليسترول في الدم، ونشروا نتائج دراستهم، اليوم الأحد، في مجلة التغذية البشرية.

الباحثون أضافوا أن معظم الأشخاص يلبون احتياجات الجسم من السوائل عن طريق شرب الماء وغيرها من المشروبات، لكن يمكن الحصول على الماء من خلال تناول بعض الأطعمة، مثل مرق الحساء، والكرفس والطماطم والبطيخ.

وللوصول إلى نتائج الدراسة، راقب الباحثون استهلاك أكثر من 18 ألفًا و300 من البالغين في الولايات المتحدة، في الفترة من 2005 حتى 2012.

ووجد الباحثون، أن متوسط الاستهلاك اليومي لمعظم المشاركين كان من 2 إلى 4 أكواب من المياه يوميًا، وهذا المقدار يمثل حوالي 30% من إجمالي استهلاك المياه اليومي الموصى به.

ووجد الباحثون، أيضًا أن تناول حوالي 3 أكواب من المياه يوميًا، خفض استهلاك الطاقة الكلي لدى المشاركين بمقدار 205 سعر حراري يوميًا، كما خفض نسب امتصاص الجسم للصوديوم والدهون المشبعة.

وأشار الباحثون، إلى أن الماء يحافظ على درجة حرارة الجسم العادية، ويحمي نخاع الشوكي، ويتخلص الجسم من النفايات الضارة من خلال التبول، والتعرق، وحركة الأمعاء.

وخلص الباحثون إلى أن "شرب الماء بكثرة يمكن أن يكون استراتيجية جيدة للحفاظ على الصحة العامة، والحد من استهلاك السعرات الحرارية الكثيرة التي تجلب السمنة".

وتأتى الوجبات السريعة والبطاطس المقلية والحلوى والمشروبات الغازية والعصائر المحلاة، على رأس الأطعمة والمشروبات الغنية بالدهون المشبعة والسكريات.

ووفقا لمنظمة الصحة العالمية، فإن أمراض القلب والأوعية الدموية تأتي في صدارة أسباب الوفيات في جميع أنحاء العالم، حيث أن عدد الوفيات الناجمة عنها يفوق عدد الوفيات الناجمة عن أي من أسباب الوفيات الأخرى.

وأضافت المنظمة أن نحو 17.3 مليون نسمة يقضون نحيهم جرّاء أمراض القلب سنويًا، ما يمثل 30% من مجموع الوفيات التي تقع في العالم كل عام، وبحلول عام 2030، من المتوقع وفاة 23 مليون شخص بسبب الأمراض القلبية سنويًا.

[تقارير](#)

[من الأطباء إلى المحامين والعسكريين ومن سيناء للوراق إلى مطروح... لا أمان لأحد بمصر في ظل حكم السيسي](#)

الأربعاء 16 أبريل 2025 07:20 م

[تقارير](#)

[ديون على المكشوف... لماذا يشتري الأجانب 41.3 مليار دولار من ديون مصر؟](#)

الأربعاء 16 أبريل 2025 04:30 م

[مقالات متعلقة](#)

حار ودنز ناك.. سيك ف عويسلاً : "يريحدمأ" رخلسلا طشانلا تاقلاد شدأ

[أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري": الأسبوع ف كيس.. كان زند وراح](#)

..لاير اناعم..لاير اناعم {سيك ف عويسلاً} : "يريحدمأ" رخلسلا طشانلا تاقلاد شدأ

[أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري": {الأسبوع ف كيس} معانا ريال... معانا ريال...](#)

!!؟باجحلا قحيشلا ةنانقلا ةنوع عارو انا

[ماذا وراء عودة الفنانة حلا شيخة للحجاب؟!!](#)

ةرارحلاي فيثانثسا عافترا دعب عايرلاً ن م ازابنعا دلايلا برصة ةدرا ةجوم

[موجة باردة تضرب البلاد اعتبارًا من الأربعاء بعد ارتفاع استثنائي في الحرارة](#)

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [مديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)

- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

إشترك

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2025