

ما الوقت الأمثل لشرب الماء؟



إعداد: راندا جرجس

يشكل الماء ما بين 50% إلى 70% في المئة من وزن الجسم، وتشير الدراسات إلى أن الكمية التي يحتاج إليها الجسم تختلف من شخص إلى آخر، بحسب الصحة والأنشطة التي يمارسها الشخص والمكان الذي يعيش فيه، وهو أهم العناصر التي تضمن البقاء على قيد الحياة، ويحتوي على العديد من العناصر التي تفيد الإنسان وتوازن الحرارة، ويعتبر علاجاً لكل شيء ووقاية من مختلف الأمراض، ويعتمد عليه في إعداد الأطعمة والمشروبات، وتلبية الاحتياجات الشخصية، كالاستحمام، أو القيام ببعض الأعمال اليومية مثل التنظيف، ويشير خبراء الصحة إلى أن الإكثار من شرب الماء وتناوله في الأوقات اللازمة، يرفع من معدل فاعلية فوائده

يدعم الماء خلايا وأنسجة وأعضاء الجسم، ويسهم في تعزيز وظائف الأجهزة الحيوية على نحو صحيح، فهو يسهم في التخلص من السموم والنفائات عن طريق التبول والتعرق، والحفاظ على درجة حرارة الجسم الطبيعية، ومرونة المفاصل، وتوازن نسبة السوائل، حيث إن نقص الماء يؤدي إلى الجفاف، ويؤثر في الطاقة، ويتسبب في الشعور بالتعب والوهن.

أكدت الأبحاث العلمية أن تناول كوب من الماء قبل الأكل بـ30 دقيقة على الأقل، يسهم في زيادة معدل الحرق، ما يؤدي إلى إنقاص الوزن وتقليل الشهية والشعور بالشبع عند تناول الطعام، وتفيد بأن تناول كوبين من الماء بعد الاستيقاظ من النوم، يساعد على زيادة الشعور بالنشاط والحيوية، وتعزيز وظائف الجسم الداخلية.

لفت الخبراء إلى أن شرب 8 أكواب من الماء بشكل يومي، يسهم في طرد السموم من الجسم، والحد من التعرض لاضطرابات المعدة والإمساك، والمحافظة على الوزن السليم، وينصح الخبراء بتناول 9 أكواب من الماء للأشخاص الذين يتبعون حمية غذائية، لتساعدهم على التخلص من الكيلوغرامات الزائدة.

وأشارت الدراسات العلمية إلى أن شرب كوب من الماء قبل النوم، يحد من الإصابة بالنوبات القلبية المفاجئة، ويحافظ على الجسم رطباً وغنياً بالسوائل المفيدة، ويسهم تناوله قبل الاستحمام في خفض ضغط الدم العالي.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.