

أكواب ماء يومياً.. مفتاح الصحة في رمضان 10





القاهرة: «الخليج»

دعت د. هبة سعيد، أستاذ مساعد التغذية بالمعهد القومي للتغذية المصري، إلى الإكثار من شرب الماء في رمضان، مشيرة إلى أن أكثر الناس يهملون الماء بشكل عام، سواء في رمضان أو في غيره من الشهور، ومن ثم يحرمون أجسامهم من الحصول على الترطيب المطلوب.

وقالت إن الإنسان يحصل على الماء بطريقتين هما: الأكل والشرب، سواء من خلال الخضراوات الطازجة أو المطهوه، وطبق الشوربة، وبعض المشروبات والعصائر، لكن في المقابل فإن الجسم يتخلص من الماء بطرق متعددة، منها

العرق، والتنفس، والدموع، والبول والإخراج، ولذا يجب أن تكون كمية الماء التي تدخل إلى الجسم مساوية للكمية التي تخرج منه.

وأكدت أن جسم الشخص الطبيعي يحتاج يومياً، وفق هذه المعادلة، إلى 10 أكواب من الماء الصافي، بخلاف المشروبات الأخرى التي يتم تناولها، أما إذا كان الإنسان يعاني أي مرض مثل الكلى أو الارتشاح، فإن الطبيب هو من يحدد كمية الماء المناسبة، بحسب حالة المريض.

وأوضحت د. هبة سعيد، أن فترة الصيام، التي تمتد إلى حوالي 14 ساعة، يحرم فيها الجسم من الماء، ولكن المشكلة الحقيقية مع الماء تبدأ في وجبة الإفطار، حيث يكثر بعض الصائمين من تناول الأطعمة التي تحتوي على الأملاح، دون اهتمام بشرب الماء، ثم يكتثرون بعد ذلك من تناول المشروبات التي تحتوي على السكريات، ما يحرم الجسم من الحصول على ما يحتاج إليه من الماء الصافي من أجل تحقيق الترطيب.

وقالت إن الحصول على الترطيب المطلوب، يستوجب التفرقة بين تناول الماء الصافي، وبين تناول المشروبات الأخرى، فكلما قل شرب الماء، قل الترطيب، والعكس صحيح، لذا من الأفضل شرب الماء، بدلاً من المشروبات الأخرى.

ونصحت الدكتورة هبة سعيد، بعدم الإفراط في تناول السكريات، خلال وجبة الإفطار، حيث يكفي الصائم تناول نصف كوب من العصير الطازج أو من الخشاف أو اللبن أو اللبن الرايب، مع ضرورة تناول كوب من الماء، وكذلك السلطات، والشورية لمنح الجسم احتياجاته العاجلة من الماء. وشددت على ضرورة مداومة تناول كوب من الماء كل ساعة في الفترة ما بين الإفطار والسحور.