

حاجة الجسم للماء ... أكثر من مجرد ارتواء

بشكل عام 60 بالمئة من جسد الإنسان البالغ يتكوّن من الماء، و90 بالمئة من دمّ الإنسان عبارة عن ماء. بشكلٍ مفصّل فإن 73 بالمئة من تكون الدماغ والقلب ماء و 83 بالمئة من الرئتين ماء، يحتوي الجلد 64 بالمئة من الماء، وتحتوي العضلات والكلية على 79 بالمئة من الماء، وحتى العظام فإنّ نسبة الماء فيها 31 بالمئة.

تختلف نسبة وجود المياه في جسم الإنسان باختلاف العمر، ففي الأجنة يشكل الماء ما نسبة 94 بالمئة من كتلة الجنين، وعند الأطفال تنخفض هذه الكمية لتصبح 74 بالمئة من أجسامهم، وأما البالغون فتكون نسبة الماء بأجسامهم 60 بالمئة، وعند كبار السن تنخفض أكثر لتكون النسبة 50 بالمئة.

يرتبط الماء بأصغر مكون في جسم الإنسان أي الخلية، إذ لكي تعمل الخلايا بشكل جيد فإنها بحاجة إلى الماء. يصل تأثير المياه على جميع أجزاء جسم الإنسان من المفاصل والعضلات واللعاب والمخاط وحتى الدماغ والوظائف الإدراكية، بالإضافة إلى النخاع الشوكي، وتنظيم درجة حرارة الجسم، المحافظة على سلامة الجهاز الهضمي، والمساعدة في التخلص من فضلات الجسم، والمحافظة على ضغط الدم والجهاز التنفسي، وموازنة المعادن في الجسم، وتخفيض الوزن، وغيرها مثل منع جفاف العين والجيوب الأنفية وتكاد تكون قائمة الأعضاء التي تربط وظيفتها بكمية المياه طويله بحيث يصعب حصرها. ونقرأ في المجالات العلمية والمواقع الكثير من هذه القوائم التي تعدد فوائد شرب المياه.

تقول أخصائية العلاج بالتغذية لينا عودة " المياه موجودة داخل خلايا جسم الإنسان وموجودة كذلك خارج هذه الخلايا، لا يوجد نسيج في الجسم لا يحتوي على المياه". تشرح عودة هنا تفاصيل أهمية المياه في الجسم من جانب التغذية والتفاعلات التي تحدث داخل الجسم مثل حرق الأغذية أو إنتاج طاقة أو أي عمليات حيوية، لذا لا بد أن تتوافر المياه لتحديث هذه التفاعلات ، المياه تعتبر وسطاً إذا لا انتقال وانتصاص الأغذية.

لا يتعلق الأمر بالفائدة وحسب، إنما كذلك ترتبط المياه في جسم الإنسان بالمظهر الجمالي، مثل إشراقه الجلد وتخفيف الوزن، وحتى الشعر مثلاً. من خلال تجربتها في تقديم الاستشارات الغذائية الأمثل لمراجعيها تؤكد عودة أن الجلد – هو جهاز يغطي الجسم – يجي أن يكون رطباً بواسطة الزيوت والماء، وعن الطريقة الأمثل لتزويد الجلد بالماء ليبقى رطباً تقول: عن طريق شرب الماء نتجنب جفاف الجلد الذي يسبب جفافه مظهر الشيخوخة " عندما يبدأ الشخص بتناول المياه تصبح بشرته أنقى، ومن فوائد شرب كمية مياه كافية تجنب وجود الدهون على الجلد التي تسبب البثور، ومثل الجلد، يعد الشعر جزء من البشرة حيث يحتاج إلى الماء، كذلك فإن شرب كمية وافرة من المياه مفيد في تخفيف الوزن من خلال زيادة عملية التمثيل الغذائي وحرق الدهون "وجود ماء شرط أساسي لحرق الدهون في الجسم بالإضافة إلى أنه يعمل على تقليل من استهلاك الطعام والشعور بالشبع".

ويضيف المختص بمعالجة المياه المنزلية ومخترع نظام معالجة المياه المنزلية بدون هدر المهندس محسن ابوهيفا المدير التنفيذي لشركة البتراء للريادة المجتمعية الخضراء وهي الشركة المنتجة لفلتر بترا الصحي، ان المياه الواردة للمنازل هي مياه

عذبة ومحتواها من الاملاح المعدنية ضروري للجسم، ويوصي ابوهيفا بشرب المياه العذبة قليلة الاملاح في الفترة الصباحية ولغاية آخر ساعات النهار، ومن ثم شرب مياه عذبة غنية بالأملاح المعدنية وذلك لتعويض الفاقد من الاملاح خلال النهار وإعادة التوازن للجسم للحفاظ على درجة حموضة الدم ضمن المعدلات الطبيعية، حيث يعمل الجسم على تعويض الفاقد من الاملاح من مستودعاته بالجسم مثل العظام والاسنان مما يساهم مع الزمن الى الاصابة بهشاشة العظام، ومشاكل الاسنان.

ويتفق الكل (خبراء أطباء وباحثون) أن الإنسان يحتاج إلى شرب كمية مياه مناسبة كل يوم، ومع ذلك تختلف نسبة الكمية من دراسة لأخرى، لكنها تجمع على ضرورة شرب المياه بشكل كاف في اليوم، تقول عودة" تشجيع المياه العذبة الإنسان على شرب كميات أكبر من المياه ذات الأملاح، من حيث استساغة الطعم، إضافة إلى ذلك فإن درجة حرارة المياه التي تقترب من درجة حرارة الغرفة تشجع الإنسان على تناول كميات منها وخصوصاً في فترة الصيف"

تقدم عودة معادلة تقريبية لكمية المياه التي يحتاجها الإنسان، لكن هذه المعادلة تختلف من شخص لآخر، ومن مكان لآخر، ومن فصل لآخر، تقول عودة"الجسم يخبرك كم تحتاج من المياه، في حالة العطش، كل إنسان له حاجة ما إذا أردنا الحساب نضرب وزن الجسم ب 30 ونقسم الناتج على 1000 ويخرج لدينا كم يحتاج الجسم من المياه".

الصحفي
عمار احمد

لليادة المجتمعية الخضراء