

## هر روز چه قدر آب بخوریم؟



یک متخصص تغذیه گفت: به طور متوسط بیش از نیمی از وزن بدن و حدود ۶۰ تا ۷۰ درصد از آب تشکیل شده است. در سنین پایین تر درصد بیشتری از وزن بدن از آب است و این میزان در سال‌های سالمندی کمتر خواهد شد.

دکتر مجید کاراندیش با اشاره به

عوامل موثر در کم‌آبی بدن اظهار کرد: هیچ سلول زنده‌ای بدون آب وجود ندارد و هیچ فرآیند حیاتی در بدن بدون وجود آب انجام نمی‌شود. اگر آب به هر دلیلی به اندازه کافی وارد بدن نشود یا به اندازه زیادی از بدن خارج شود، بدن دچار کم‌آبی خواهد شد.

وی افزود: یکی از مهم‌ترین راه‌های خروج آب از بدن، ادرار و مدفوع است. البته از راه تعریق، بازدم به وسیله شش‌ها و استفراغ نیز آب بدن دفع می‌شود.

کاراندیش در خصوص نشانه‌های کم‌آبی بدن عنوان کرد: خشکی، چسبناک شدن دهان و لب‌ها، فرورفتگی چشم‌ها، کاهش رطوبت بدن و همچنین کاهش اشک چشم و حجم ادرار، بی‌حال شدن فرد، افت فشار خون و تپش قلب از نشانه‌های کم‌آبی بدن هستند. در صورت ادامه پیدا کردن این علائم، کم‌آبی می‌تواند به شوک و حتی مرگ فرد منجر شود.

این متخصص تغذیه ادامه داد: تحمل بدن در برابر کم‌آبی زیاد نیست؛ اگر کسی غذا نخورد تا چندین ماه هم می‌تواند زنده بماند ولی در صورت مصرف نکردن آب، ممکن است بدن بیش از ۲ یا ۳ روز دوام نیاورد.

کاراندیش در پاسخ به این پرسش که چگونه می‌توانیم از وجود مقدار آب کافی در بدن اطمینان داشته باشیم؟ اظهار کرد: یکی از مهم‌ترین موارد اطمینان از میزان کافی آب در بدن افراد سالم، حجم ادرار افراد است که از طریق میزان آن می‌توان مطمئن شد آیا به اندازه کافی، آب و مایعات مصرف شده است یا نه؟ برای افراد بزرگسال با وزن متوسط، اگر حجم ادرار ۲ لیتر یا بیشتر باشد، به این معنا است که فرد به اندازه کافی، آب مصرف کرده است.

وی گفت: منبع تامین آب بدن تنها مصرف آب آشامیدنی نیست و با استفاده از برخی مواد غذایی، سبزیجات و میوه‌ها مانند هندوانه که تقریباً ۹۵ درصد آن را آب تشکیل می‌دهد، می‌توان آب مورد نیاز بدن را تامین کرد.

کاراندیش افزود: هنگام دفع آب بدن، به جز آب ترکیبات دیگری به ویژه الکترولیت‌ها و املاح معدنی نیز از بدن دفع می‌شوند، بنابراین دلیل عوارض عمومی کم‌آبی بدن مانند تپش قلب صرفاً کم‌آبی نیست و اختلال الکترولیت‌ها نیز در آن موثر است.

این متخصص تغذیه درباره میزان لازم مصرف آب روزانه عنوان کرد: میزان مصرف آب کافی برای مناطق و اقلیم‌های مختلف، متفاوت است و نمی‌توان آن را بری همه به طور یکسان تجویز کرد. میزان آب کافی برای بدن به عواملی مانند وضعیت سلامت فرد، شغل و شرایط آب و هوایی منطقه زندگی وی بستگی دارد. برای افرادی که در مناطق گرم مانند خوزستان زندگی می‌کنند، در بیشتر ماه‌های سال حتی در صورت عدم انجام کارهای بدنی شدید، ممکن است مصرف ۸ تا ۱۰ لیوان آب که به همه توصیه می‌شود، کافی نباشد. کاراندیش ادامه داد: بخش زیادی از انواع نوشیدنی‌های مصرفی، آب است ولی بسیاری از این نوشیدنی‌ها حاوی مواد مضر نیز هستند؛ بخش زیادی از انواع آب‌میوه‌ها و نوشابه‌های صنعتی را آب تشکیل می‌دهد ولی به جز آن، حاوی مقادیر ترکیبات دیگر مانند شکر نیز هستند. این متخصص تغذیه عنوان کرد: بخش زیادی از آب مورد نیاز بدن را باید از طریق مصرف آب آشامیدنی سالم تامین کرد ولی می‌توان از نوشیدنی‌های مفید دیگر مانند دوغ نیز استفاده نمود. توصیه می‌شود از مصرف انواع نوشابه‌ها و ماءالشعیرها به ویژه در افراد دیابتی پرهیز شود زیرا تاثیر مضر بر میزان قند خون آنها خواهد داشت.

کاراندیش با تاکید بر اهمیت مصرف آب هنگام ورزش کردن گفت: افرادی که ورزش می‌کنند باید همراه خود آب داشته باشند و قبل، حین و بعد از ورزش آب بخورند تا آب از دست رفته بدن خود را جبران کنند. ورزشکارانی که به طور آماتور ورزش می‌کنند، به هیچ عنوان نباید منتظر احساس تشنگی شوند و هنگام ورزش کردن باید در فواصل ۱۰ تا ۱۵ دقیقه‌ای، ۱۰۰ تا ۲۰۰ سی‌سی آب بنوشند.

منبع: آموزش همگانی تغذیه - دفتر بهبود تغذیه جامعه، معاونت بهداشت