

نه مثل آب خوردن

از آب با خواص بسیارش برای بدن یک سم نسازیم

ملیحه ابراهیمی درباره نوشیدن آب توصیه‌های مهمی شده است. یکی از مهم‌ترین توصیه‌های طب سنتی ایرانی این است که هرگز آب را در حالت ایستاده ننوشید به ویژه اول صبح ناشتا و شب‌ها. چون نوشیدن آب به شکل ایستاده زمانی که ناشتا هستید باعث تضعیف معده و آخر شب باعث تجمع رطوبت در بدن می‌شود. برای اطلاع بیشتر از فواید و مضرات نوشیدن آب در شرایط مختلف نگاهی به مطالب پیش‌رو داشته باشید.

آب خوردن ایستاده ممنوع!

نتایج تحقیقات علمی نشان می‌دهد در حالت ایستاده، عضلات و اندام‌های داخلی در وضعیتی قرار دارند که فشار بیشتری به معده وارد می‌شود. نوشیدن آب در این حالت ممکن است باعث موارد زیر شود:

- سردی معده (چون طبع آن سرد و تراست)
- تجمع گاز و نفخ
- اختلال در فرایند هضم
- فشار به کبد و کلیه‌ها



عادت به نام نوشیدن آب

باید هر روز به نوشیدن آب عادت کنید و از یک زندگی طولانی و سالم لذت ببرید. درست مثل مردم ژاپن که بعد از بیدار شدن ۲ لیوان آب ولرم را ناشتا می‌نوشند.



نوشیدن آب و دوری از بیماری‌ها

اگر در اطراف بیمار یا محیط آلوده به بیماری‌های ویروسی و باکتریایی قرار دارید آب بیشتری بنوشید تا میکروب‌هایی که ممکن است وارد بدن شما شده، سریع‌تر حذف شوند.



در زمستان چقدر آب بنوشیم؟

در زمستان مصرف آب نسبت به تابستان کمتر است. اما نباید به این فکر باشیم که فقط زمانی که تشنه ایم آب بخوریم، بلکه در این فصل سرد نیز باید عادت کنیم در حد متعارف آب مصرف کنیم.



این وقت‌ها آب نخورید



نیم ساعت قبل و تا یک ساعت بعد از خوردن میوه‌هایی چون هندوانه، خربزه، خیار، پرتقال، توت فرنگی، زردآلو و موز زیرا مصرف آب موجب فساد هضم در معده می‌شود. در این فرایند تولید دی‌اکسیدکربن باعث ایجاد نفخ گاز معده و درد شکمی می‌شود.

بعد از صبحانه تا ۲ ساعت آب نخورید. صبحانه را به تدریج بخورید.

قبل از آب خوردن مسواک نزنید. باید قبل از مسواک زدن ۱۶ میلی‌لیتر آب بنوشید به این ترتیب. آبی که می‌خورید آلوده نخواهد شد. (خمیر دندان حاوی فلوراید است.) از هرگونه غذا یا نوشیدنی برای ۴۵ تا ۵۰ دقیقه بعد از مسواک زدن اجتناب کنید.

نوشیدن آب لحظاتی قبل از خواب و در نیمه‌های شب توصیه نمی‌شود زیرا باعث افزایش تکرر ادرار در شب می‌شود. تکرر ادرار با برهم زدن مقدار و کیفیت خواب بروی خلق و خو، قدرت تمرکز و حافظه اثر منفی دارد.

نوشیدن آب بعد از فعالیت جنسی مضر و ممنوع است.

خوردن آب بلافاصله بعد از غذا مقدار آنسولین را بالایی برد، موجب گرسنگی زود هنگام و خوردن بیش از حد می‌شود.

بهترین زمان آب خوردن



یک ساعت بعد از صرف وعده غذا بهترین زمان آب خوردن است (در این زمان بدن بهترین می‌تواند مواد مغذی را جذب کند).

نوشیدن دو لیوان آب در صبح بعد از بیدار شدن (به فعال کردن اعضای داخلی کمک می‌کند).

یک لیوان آب ۳۰ دقیقه قبل از غذا (به هضم غذا کمک می‌کند).

یک لیوان آب قبل از حمام (به این معنی که از فشار خون بالا اجتناب می‌کند).

هنگام بیماری (کمک به از بین رفتن میکروب‌ها و باکتری‌ها می‌کند).

هنگام خستگی (علت خستگی گاهی کم‌آبی بدن است).

قبل از تمرینات ورزشی (سبب بازیابی انرژی می‌شود).

یک لیوان آب یک ساعت قبل از خواب (به جلوگیری از سکنه و حملات قلبی کمک می‌کند).

فواید نوشیدن آب ترکیبی



بهترین آب ترکیبی لیموترش با آب گرم است. توصیه شده است بعد از چکاندن آب لیمو، سریع بنوشید تا فواید بیشتری را به دست آورید. به این دلایل اول صبح یک لیوان آب با لیمو بنوشید؛ کمک به سیستم ایمنی، ویتامین C موجود در لیموترش برای التیام زخم‌ها ضروری است. همچنین به بیرون آمدن خلط‌ها هنگام سرما خوردگی و تسکین گلو کمک می‌کند.

بالا بردن انرژی و هوشیاری: پیتاسیم موجود در لیمو به مغز و اعصاب کمک می‌کند تا عملکرد بهتری داشته باشد. هوشیاری را افزایش و میزان استرس را کاهش می‌دهد.

رفع خشکی بدن: اگر به درستی آب بخورید، احساس گرسنگی نمی‌کنید. بنابراین، آبدار ماندن بدن برای سلامت کلی بدن ضروری است. نوشیدن یک لیوان آب برای شروع روز خوب است.

جوان سازی پوست: ویتامین C به تولید کلاژن کمک و از تشکیل چین و چروک جلوگیری و از بدن به ویژه پوست، در برابر آسیب رادیکال - آزاد دفاع می‌کند.

کمک به کاهش وزن: وجود فیبر پکتین باعث می‌شود احساس سیری کنید و در نتیجه به جلوگیری از اشتها کمک و از نیاز به غذا جلوگیری می‌کند.

کاهش سموم: تحقیقات علمی گواهی می‌دهد که کبد به طور مثبت به طور مضاعف لیموترش بیش از هر منبع غذایی دیگر واکنش می‌دهد چون تولید آنزیم افزایش پیدا می‌کند. این باعث افزایش کارایی کبد در ترشح صفرا می‌شود که به هضم و آزاد کردن سموم کمک می‌کند. عصاره لیمو ویژگی ادرارآوری دارد. بهبود هضم: سیستم گوارشی شما و کبد، می‌تواند توسط اسید پتینه لیمو تحریک شود. این می‌تواند به تنظیم حرکات روده و متابولیسم بدن کمک کند و منجر به کاهش وزن شود.

چالش ۸ لیوان آب!



این دستور مصرف برای همه قابل اجرا نیست. با توجه به اینکه بر مبنای لیوان استاندارد، هر لیتر آب تقریباً ۴ لیوان می‌شود پس ۸ لیوان معادل ۲ لیتر است. یعنی در طول روز حداقل باید ۲ لیتر آب بنوشید. بهتر است میزان مصرف آب را با توجه به نیاز بدن و حس تشنگی تعیین کنید چرا که مصرف زیاد آب می‌تواند منجر به مسمومیت آبی هم بشود.

مصرف بیش از حد آب حتی می‌تواند منجر به مرگ شود. چرا که با افزایش حجم مایع در خون و خصوصاً کاهش غلظت سدیم و دیگر الکترولیت‌های موجود در خون تورم سلولی رخ می‌دهد. زمانی که چنین شرایطی برای مغز به وجود می‌آید امکان شکل‌گیری عوارض خطرناک و بالقوه زندگی فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

زمانی که مسمومیت با آب رخ می‌دهد فشار داخل جمجمه افزایش پیدا می‌کند و کم‌کم اولین نشانه‌های مسمومیت با آب زیاد پدیدار می‌شوند. این علائم عبارت‌اند از سردرد، حالت تهوع و استفراغ که در موارد شدید مسمومیت حتی ممکن است منجر به مرگ شود.

توجه!

نوشیدن آب تنها راه پیش‌رو برای تأمین حجم مایع بدن نیست. در صورتی که مصرف میوه و سبزیجات، غذاهای آبدی، چای، انواع نوشیدنی و حتی بستنی می‌تواند در تأمین آب مورد نیاز بدن شما نقش داشته باشد. پس برای تأمین آب بدن تنها خود را ملزم به نوشیدن آب نکنید.

آیامی دانید؟

- یک فرد به طور متوسط روزانه حدود ۲ تا ۳ لیوان آب از تنفس و یک لیوان دیگر از طریق عرق کردن از دست می‌دهد. اگر ۳ تا ۴ لیوان نیز به طور تقریبی از طریق ادرار دفع کند، بدن حدوداً به ۸ لیوان در روز آب نیاز پیدا می‌کند.
- با توجه به سن فرد و دمای هوا، مصرف ۲٫۷ لیتر آب برای زنان و ۳٫۷ لیتر آب برای مردان توصیه می‌شود.
- مصرف بی‌رویه آب یا جاگزین کردن آن به جای وعده‌های غذایی تحت نام آب درمانی کاملاً غیر منطقی بوده و می‌تواند عوارض فراوان گوارشی و کلیوی ایجاد کند.
- نوشیدن آب فقط در بیماران مبتلا به بیماری مزمن کلیوی و نارسایی احتقانی قلب محدود شده است.
- به انسان بزرگ سال سالم، توصیه می‌شود به ازای هر کیلوگرم وزن بدن معادل ۳۵ میلی‌لیتر آب بنوشد که این رقم حدود دوونیم تا ۳ لیتر آب در روز می‌شود.

همه چیز درباره خواص آب

- بین ۵۵٪ تا ۷۵٪ از حجم بدن از آب تشکیل شده است و اگر آبی که در روز از طریق نفس کشیدن، عرق کردن و ادرار از دست می‌دهیم را حدود ۸ لیوان فرض کنیم، ضروری است که بخواهیم این میزان را با خوردن آب دوباره جبران کنیم.
- تقریباً ۸۰٪ از بافت مغزی از آب تشکیل شده است، ضروری است که آب کافی به آن برسانید. کمبود آب کارایی حافظه کوتاه مدت را پایین می‌آورد.
- نوشیدن آب از ورم مفاصل، سرطان، بیماری‌های قلبی و بیماری‌های خطرناک و جدی پیشگیری می‌کند.
- اصولی نوشیدن آب به پاک‌سازی بدن از سموم و نمک اضافی که منجر به بیماری‌های فشار خون و قلبی می‌شود، کمک می‌کند.
- پس از خوردن دو لیوان آب، ۱۰ تا ۴۰ دقیقه طول می‌کشد تا متابولیسم بدن شروع شود. وقتی متابولیسم آغاز شد، شما ۳۰٪ سریع‌تر کالری می‌سوزانید.
- نوشیدن آب باعث کاهش پوسیدگی دندان می‌شود زیرا یکی از خواص آب حفظ رطوبت غشای مخاطی واقع در دهان و ریه‌هاست.
- یکی از خواص آب قوی ساختن جریان خون برای تسهیل جریان خون در عروق است.

فرمول نیاز آب روزانه

میزان دفع ادرار برای افراد بالغ به طور متوسط در حدود ۱٫۵ لیتر (۶٫۳ فنجان) در روز می‌باشد. شما در طی روز به طور متوسط نزدیک به یک لیتر آب را طی تنفس، تعریق و اجابت مزاج از دست می‌دهید. غذاها معمولاً شامل ۲۰٪ از کل مایعات دریافتی شما می‌باشد؛ لذا اگر در طی روز ۲ لیتر آب یا دیگر مایعات (کمی بیش از ۸ فنجان) را مصرف نمایید، عموماً به موازات دریافت رژیم غذایی طبیعی مایعات از دست رفته را جبران خواهید نمود.

علائم کم‌آبی در بدن



از نشانه‌های بارز کم‌نوشیدن یا نخوردن آب می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- خشکی دهان
- احساس سرگیجه یا سردرد
- احساس خستگی و بی‌حالی
- ادرار تیره‌رنگ
- گود شدن زیر چشم و گونه‌ها
- فرورفتگی قسمت نرم بالای جمجمه
- نبودن اشک در چشم هنگام گریه کردن