

فرهنگ سلامت (۲) : حفظ سلامتی از طریق نوشیدن آب

نویسنده: رضا دهقان

به نقل از سایت پزشکان بدون مرز

آب مهمترین بخش تشکیلاتی بدن انسان بحساب می آید. در صورتی که ۱۵ درصد آب بدن انسان خارج شود خطر جانی او را تهدید می کند. از این رو برای هر فرد، نوشیدن آب لازم است. بررسی ها ثابت می کند، نوشیدن آب از طریق علمی و منظم از نوشیدن آب بر اساس میل فرد بمراتب بهتر است.

بمنظور تضمین سلامتی بدن، انسان باید هر روز قدری آب بنوشد که بدن به آن نیاز دارد و باید معادل میزان آب دفع شده از بدن باشد. ما هر روز باید حدود ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ میلیلیتر تقریباً معادل ۶ الی ۸ لیوان آب آشامیدنی بنوشیم. در چنین صورتی متابولیسم بدن انسان مطلوب خواهد بود. با این حال میزان نوشیدن آب آشامیدنی بلا تغییر است. در مواقع ورزش و کار زیاد باید بیشتر آب نوشید.

چه نوع روشی برای نوشیدن آب صحیح است و نوشیدن آب در چه موقع بهتر است؟ بسیاری از مردم احتمالاً پاسخ خواهند داد، زمانی که احساس تشنگی می شود. پرفسور "لی چی فو" از دانشگاه پزشکی چون چینگ گفت، این یک اشتباه است. وی افزود:

"انسان نباید پس از آنکه خیلی تشنه شد، آب آشامیدنی بنوشد. این نشان می دهد بدن فاقد آب آشامیدنی کافی است و مرکز اعصاب تحریک شده است. از این رو معمولاً در روزها قبل از احساس تشنگی باید قدری آب نوشید."

تشنگی علامت نیاز به آب است. در واقع در این موقع بدن کم آب شده است. این عادت نا مطلوب باعث شده است بدن ما همیشه دچار کم آبی شود و بدنبال آن به سلامتی ضرر برسد. زمان نوشیدن آب نیز مهم است.

معمولاً بهتر است پس از مسواک زدن دندان ها یک لیوان آب جوشیده نوشیده شود، بهتر است حدود ساعت ۱۰ صبح، پس از صرف نهار و تقریباً ساعت ۱۵ بعد از ظهر، قبل از صرف شام و قبل از خوابیدن یک لیوان آب نوشید. چرا این ساعات برای نوشیدن آب انتخاب می شود؟ پس از خواب در تمام شب، بدن انسان به آب نیاز دارد، بامداد شکم خالی است، آب سریعاً وارد خون می شود و باعث می شود که خون غلیظ رقیق گردد و به گردش عادی خون مساعدت می شود. در چنین صورتی می توان از ابتلا به بیماری های قلبی و عروق مغز جلوگیری کرد. این برای بهبود روند گردش خون و تأمین خون و متابولیسم کلیوی مساعد بوده و می تواند سموم بدن را دفع کرده و معده را پاک کند. ساعت ۱۰ قبل از ظهر، پس از چند ساعت کار لازم است آب نوشیده شود تا آب دفع شده جبران گردد. با نوشیدن یک لیوان آب پس از صرف نهار، می توان هاضمه را تقویت بخشید. حدود ساعت ۱۵، با یک لیوان آب مغز هوشیار و بدن سر حال می شود. با نوشیدن یک لیوان آب قبل از صرف شام، احساس سیری می شود و از چاقی جلوگیری می گردد. بدلیل آنکه انسان پس از به خواب رفتن گردش خون کندتری پیدا می کند و خونس غلیظ می گردد، با نوشیدن آب قبل از خواب می توان خون را رقیق و از لخته شدن خون پیشگیری کرد. این برای سالخوردهگان مهم است.

علاوه بر این، نوشیدن آب برای انسان در حال ورزش بسیار مطلوب و علمی است. "جنو بوی" از بیمارستان دانشگاه پزشکی چون چینگ چنین گفت: "نوشیدن آب در جریان ورزش مهم و علمی است. می دانیم هنگام ورزش عرق زیادی از بدن انسان خارج می شود. باید قبل از تشنگی آب نوشید تا تعادل برقرار گردد. دوم - پس از ورزش هنگام نوشیدن آب باید توجه کرد که اندک و چندین بار آب نوشیده شود".

وی گفت ، علت مسمومیت آب با کم شدن نمک در بدن انسان ربط دارد. انسان در جریان ورزش عرق زیادی می کند و نمک بدن کم می شود . خوردن آب در این موقع به صورت افراطی خطرناک بوده و باعث مسمومیت می شود . پس از ورزش حرارت بدن بالا می رود ، آب بشکل عرق از بدن بیرون می رود و همراه آن نمک زیادی خارج می شود و توانایی بدن کاهش می یابد و باید بیشتر آب نوشید اما نباید سیراب شد .

در پایان یادآور می شود در زندگی روزانه نباید آب راکد و مانده نوشید . این در رشد بدن تاثیرات منفی دارد . میانسالان و سالخودگان را نیز سریع تر پیر می کند. دوم آبی که در ظروف گرم کننده الکترونیکی مکررا جوشیده می شود. اگر همیشه این نوع آب نوشیده شود ، به معده و روده انسان ضرر می رساند و مواردی از این قبیل که باید مراعات شود .