

آب ماده غذایی فراموش شده

آب یک ماده غذایی ضروری است که باید بعنوان بخشی از غذا در نظر گرفته شود. در جدیدترین ترسیم هرم غذایی قاعده هرم شامل آب مورد نیاز روزانه فرد میباشد.

۶۵-۷۰ درصد وزن بدن بزرگسالان را آب تشکیل میدهد که در واقع دو سوم وزن بدن است این مقدار در کودکان بیشتر است. در حالیکه بدن ما کمبود بسیاری از مواد غذایی را ماهها تحمل میکند اما بدون آب بیش از شش روز نمیتواند ادامه حیات دهد و بعبارتی در صورتیکه ۱۵٪ آب بدن خارج شود خطر جانی فرد را تهدید میکند.

نقش آب در بدن :

۱_ آب ترکیب ضروری اصلی تمام بافت هاست. حلالی است که مواد ضروری برای اعمال سلولها در آن حل میشوند و در حقیقت موادی را که در خود حل کرده در بدن انتقال داده و از طریق خون و مایع بین سلولی در اختیار سلولها قرار میدهد.

۲_ آب محیط مناسبی برای واکنش های شیمیایی است. اعمالی نظیر هضم و جذب و دفع مواد زاید و بسیاری اعمال دیگر بدون وجود آب صورت نخواهد گرفت برای مثال دفع اوره که حاصل متابولیسم پروتئین در بدن است توسط آب انجام میشود و باقی ماندن آن و سایر سموم زائد در بدن ایجاد مشکل و عوارض اختلالات زیادی میکند.

۳_ آب به تنظیم دمای بدن کمک میکند و گرمای اضافی بدن با تبخیر مقدار کمی آب و تبدیل به بخار و خروج از منافذ پوست بشکل تعریق صورت میگیرد بطوریکه یک ورزشکار ممکن است ظرف یک ساعت ورزش شدید قریب به ۳ لیتر آب از دست دهد.

۴_ آب حلال مواد معدنی_ بعضی ویتامین ها_ قند و..... در بدن میباشد. همچنین منبع با ارزشی برای بعضی مواد معدنی مانند منیزیم میباشد.

۵_ آب بعنوان ضربه گیرنده در چشم و نخاع و حاملگی (برای جنین) عمل میکند.

آب از راههای زیر از بدن خارج میشود:

۱_ دفع کلیوی که مهمترین راه دفع آب از بدن است و در واقع از این راه مواد زائد و آب اضافی بدن از طریق ادرار خارج میشود.

۲_ دفع روده ای که در آن مواد زائد حاصل از گوارش بصورت مدفوع که حاوی مقداری آب نیز است دفع میشود.

۳_ دفع پوستی همان عرق کردن است که با توجه به مطالب گفته شده در تنظیم حرارت بدن نقش بسیار مهمی دارد.

۴_ تبخیر پوستی که در واقع در حالت عادی صورت میگیرد و بسیار نامحسوس است.

۵_ دفع از طریق تنفسی که این راه هم نامحسوس است.

علاوه بر موارد ذکر شده گاهی بدن در شرایط غیر طبیعی قرار گرفته و دفع آب شدید میشود. مانند ابتلا به اسهال در اسهال شدید مقدار قابل توجهی آب از طریق مدفوع دفع میشود که در صورت جبران نشدن انسان را در معرض کم آبی شدید قرار میدهد. به خصوص در کودکان و افراد مسن این بیماری میتواند منجر به مرگ شود.

مواردی مانند خونریزیهای شدید و طولانی ترشحات ناشی از سوختگی جراحات یا فیستول استفاده بی مورد از دیورتیک ها/مدرها/استفراغ های شدید و... میتواند بدن را در وضعیت وخیم کم آبی قرار دهند.

علائم کم آبی در بدن

تشنگی از بهترین نشانه ها برای تشخیص کم آبی است ولی در سالمندان_بیماران بستری_ورزشکارانی که ورزشهای سنگین انجام میدهند و در سنین پایین کودکان حتی در گرمای شدید هوا و عرق کردن زیاد ممکن است احساس تشنگی کاهش یابد و این افراد آب زیادی هم از دست بدهند ولی احساس تشنگی نکنند در نتیجه در معرض مشکلات ناشی از کم آبی قرار گیرند.

احساس خستگی_گیجی_کاهش کارایی_کاهش اشتها_سر درد_تهوع_کاهش دفع ادرار و غلیظ شدن آن_کاهش قابلیت ارتجاعی پوست_خشکی پوست و مخاط دهان و بینی_کاهش تمرکز اسپاسم عضلانی_گود رفتن چشم ها_افزایش ضربان قلب و اختلال در تنفس نشان دهنده کاهش سطح آب بدن هستند و حتی در مراحل کم آبی شدید هذیان گویی و عدم هشیاری و در نهایت مرگ مشاهده میشود.

میزان آب مورد نیاز بدن :

میزان آب مورد نیاز بدن به نوع غذا_ فعالیت بدنی و شرایط آب و هوایی بستگی دارد اما بطور متوسط برای یک فرد معمولی در طول ۲۴ ساعت ۲_۳ لیتر آب معادل ۱۲_۸ لیوان مورد نیاز است.

در یک رژیم غذایی معمولی ۱۰ لیوان آب مورد نیاز است که ۴ لیوان آنرا از مواد غذایی و ۶ لیوان از طریق نوشیدن مایعات تامین میشود.

پس بطور کلی نوشیدن ۶_۸ لیوان آب در روز برای افراد بزرگسال ضروری میباشد. و بر حسب وزن بدن در افراد بزرگسال به ازای هر کیلوگرم وزن ۳۵ میلی لیتر آب مورد نیاز است.

در شیر خواران نیاز به آب بیشتر بوده و به ازای هر کیلو گرم ۱۵۰ میلی لیتر و در کودکان ۵۰ تا ۶۰ میلی لیتر به ازای هر کیلو گرم وزن بدن میباشد.

تحت شرایط خاصی نیاز بدن به آب بیشتر میشود:

۱_ در آب و هوای بسیار گرم و بسیار سرد

۲_ در هنگام فعالیت های زیاد بخصوص اگر در هوای گرم و زیر نور خورشید باشد مثل ورزش_ باغبانی و.....

۳_ در زمان حاملگی و شیردهی

۴_ در زمان بیماری و ابتلا به تب_ اسهال_ استفراغ و خونریزی

بهتر است چه موقع آب بنوشیم؟

زمانیکه احساس تشنگی میشود؟ این یک اشتباه بزرگ است زیرا زمانیکه آب بدن ما کم میشود احساس تشنگی میکنیم. عبارتی مکانیسم تشنگی وقتی فعال میشود که وزن بدن کم شده باشد و این زمان برای نوشیدن آب دیر است بنابراین بایستی قبل از اینکه تشنه شوید آب بنوشید.

بررسی ها ثابت میکند نوشیدن آب از طریق علمی و منظم از نوشیدن آب براساس میل فرد به مراتب بهتر است. زیرا هنگامی که آب کمتر از مقدار مورد نیاز مصرف شود مشکلاتی مانند درد و تخریب بافت ها ایجاد میشود. خصوصا در مورد ورزشکاران (بخصوص دوندگان)_ کودکان و سالمندانی که احساس تشنگی در آنها کاهش یافته باید بطور مرتب آب بنوشند.

روش صحیح نوشیدن آب

هنگامی که آب کافی به بدن شما میرسد احساس میکنید شاداب و با طراوت قوی و پر قدرت هستید پس آب را با میل و رغبت و به میزان زیاد بنوشید.

صبح پس از مسواک زدن یک لیوان آب میل شود. زیرا شکم خالی است و آب سریعاً جذب میشود و باعث میشود خون غلیظ رقیق گردد و به گردش عادی خون کمک میشود و با این کار از ابتلا به بیماریهای قلبی و عروق مغز جلوگیری میشود. سموم بدن دفع و به متابولیسم کلیوی کمک میکند.

ساعت ۱۰ صبح یک لیوان آب میل کنید زیرا بدن پس از چند ساعت کار مقداری آب دفع کرده که بدینوسیله جبران میشود.

پس از صرف نهار یک لیوان آب میل کنید تا توان هاضمه تقویت شود.

ساعت ۱۵ با صرف یک لیوان آب مغز هوشیار و بدن سر حال میشود.

قبل از صرف شام صرف یک لیوان نیم ساعت قبل از شام احساس سیری ایجاد میکند و مانع چاقی میشود.

قبل از خواب با صرف یک لیوان آب قبل از خواب میتوان از غلیظ شدن خون در طول شب که بدلیل گردش کند خون ایجاد میشود جلوگیری و از لخته شدن خون پیشگیری کرد این موضوع برای سالخوردگان اهمیت دارد.

فواید نوشیدن صحیح آب

بسیاری از دردها و بیماریها با مصرف مناسب آب بهبود پیدا میکنند مانند:

۱_ آسم

۲_ حساسیت ها

۳_ فشار خون

۴_ سردرد

۵_ میگرن

۶_ کمر درد

۷_ دردهای روماتیسمی

۸_ دردهای آنژینی قفسه سینه

۹_ یبوست

توصیه ها:

۱_ به خاطر بسپارید همیشه آب سالم و بهداشتی بنوشید.

۲_ همانطور که در طی روز به دفعات غذا می خورید آب را نیز به دفعات و نه یک جا بنوشید.

۳_ همیشه یک بطری آب در ماشین یا کیف دستی داشته باشید و جرعه جرعه آنرا بنوشید.

۴_ اگر در وعده های غذایی گوشت زیاد استفاده میکنید آب بیشتر بنوشید.

۵_ نوشیدنی های کافئین دار مثل قهوه و چای جایگزین خوبی برای آب محسوب نمی شوند. زیرا به دلیل کافئین و تئوفیلینی که دارند ادرار آور میباشند و نه تنها آب زیاد به بدن نمی رسانند بلکه باعث دفع آب هم میشوند.

۶_ در فصل گرما بهتر است موادی که حاوی آب بیشتری هستند در برنامه غذایی خود قرار دهیم سبزی های برگی و یا سبزیجاتی مانند گوجه فرنگی و خیار و غیره و میوه ها که حاوی آب بیشتری هستند بسیار مفیدند زیرا علاوه بر تامین آب مورد نیاز بدن منابع خوبی از ویتامین های آ و ث و گروه ب و فیبرها میباشند بنابراین مصرف میوه ها و سبزیجات بطور کامل بهتر از مصرف آب میوه و سبزیجات است اما در صورت تمایل آب میوه ها و سبزیجات را بلا فاصله پس از تهیه مصرف نمایید زیرا در مجاورت هوا ویتامین های آن تا حد زیادی از بین میرود.

۷_ شیر_ ماست و غذاهایی نظیر سوپ و آش و خورش و خوراک های مایع و آب میوه و دوغ میتوانند مقدار قابل توجهی آب به بدن ما برسانند.

منابع:

۱- گفتارهایی در تغذیه_ آب از انتشارات دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت سلامت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

۲_ مقله آب ونقش آن در بدن مرضیه مقیمی

www.kahrizak.com

۳_ مقاله حفظ سلامتی از طریق نوشیدن آب رضا دهقان از سایت تغذیه ورژیم درمانی

تهیه وتنظیم :

معصومه مرادی

کارشناس تغذیه معاونت بهداشتی