فواید نوشیدن آب چیست ؟

بدن ما حدودا از ۶۰ درصد آب تشکیل شده است و به طور مداوم در حالِ از دست دادن آبی است که عمدتا از طریق ادرار یا عرق از بدن خارج می‌شود. گزینه‌های بسیار متفاوتی در مورد اینکه هر روز باید چقدر آب بنوشیم، وجود دارد. معمولا توصیه می‌کنند که ۸ لیوانِ ۸ اونسی (حدودا ۲۵۰ گرم یا ۲۵۰ سی‌سی) آب بنوشیم که برابر با حدود ۲ لیترآب است. این همان قانون ۸×۸ است که به راحتی می‌توان آن را به خاطر سپرد. با این حال، توصیه های دیگری نیز وجود دارند که عقیده دارند بدن ما همواره در آستانه‌ی از دست دادنِ آب است و باید همیشه در طول روز آب بنوشیم، حتی وقتی که تشنه نیستیم. این مسئله نیز مانند اغلب موارد دیگر، به فرد بستگی دارد و عوامل (درونی و بیرونی) فراوانی وجود دارد که در نهایت بر میزان نیاز ما به آب تاثیر می‌گذارد. در این مقاله قصد دارم به بعضی از مطالعاتِ انجام شده در مورد مصرف آب و اینکه این مسئله تا چه حد بر عملکرد بدن و مغز ما تاثیر می‌گذارد نگاهی بیندازم و سپس توضیح دهم که چگونه می‌توانیم به راحتی، میزان مصرف آب را با نیاز های فردی خود تطبیق دهیم.

آیا نوشیدن آبِ بیشتر، میزان انرژی در بدن را افزایش می‌دهد و موجب بهبود عملکرد مغز می‌شود؟

بسیاری از افراد ادعا می‌کنند که اگر ما در طول روز به بدن خود آب نرسانیم، میزان انرژی و عملکرد مغز ما کاهش می‌یابد. در واقع مطالعات فراوانی انجام شده که این ادعا را تایید می‌کند. در مطالعه‌ای انجام گرفته بر روی گروهی از زنان، از دست دادن مایعاتِ بدن به میزان ۱,۳۶ درصد از وزن بدن، پس از ورزش کردن، موجبِ اختلال در خلق وخو و تمرکز در آنان شد و در عین حال دفعات سردرد را نیز در آنان افزایش داد. مطالعات دیگری نیز نشان داده است که از دست دادن خفیفِ آب بدن (به میزان ۱ تا ۳ درصد از وزن بدن) در نتیجه‌ی ورزش یا گرمای هوا می‌تواند بر جنبه‌های فراوان دیگری از عملکرد مغز، تاثیر منفی داشته باشد .اما فراموش نکنید که ۱ درصد از وزن بدن، مقدار نسبتا قابل توجهی است. این اتفاق بیشتر زمانی رخ می‌دهد که در شرایطی مانند ورزش کردن یا هوای گرم، زیاد عرق می‌کنید. کم‌آبیِ خفیف می‌تواند بر عملکرد فیزیکی نیز تاثیر منفی بگذارد و موجبِ کاهش استقامت بدن شود .

آیا نوشیدنِ آبِ زیاد، موجب کاهش وزن می‌شود؟

ادعاهای زیادی مطرح شده است که بر اساس آن‌ها، نوشیدنِ آب بر وزن بدن تاثیر می‌گذارد و با نوشیدن آب بیشتر، سوخت وساز بدن افزایش یافته و اشتها کاهش می‌یابد. بر اساس ۲ مطالعه، نوشیدن ۵۰۰ میلی‌لیتر آب می‌تواند به طور موقت، سوخت‌وساز بدن را به میزان ۲۴ تا ۳۰ درصد افزایش دهد . محققان برآورد می‌کنند که نوشیدن ۲ لیتر آب در روز، می‌تواند مصرف انرژی در بدن را تا حدود ۹۶ کالری در روز افزایش دهد. نوشیدن آب، حدود نیم ساعت پیش از غذا نیز میزان کالریِ دریافتی در افراد، به ویژه افراد مسن را کاهش می‌دهد. در مطالعه‌ای نشان داده شده، افرادی که در حالِ رژیم لاغری بودند و پیش از غذا، ۵۰۰ میلی‌لیتر آب می‌نوشیدند، ۴۴ درصد بیش از افراد دیگر، در طول دوره‌ای ۱۲ هفته‌ای وزن کم کردند . به طور کلی، به نظر می‌رسد که نوشیدن مقدار کافیِ آب (به ویژه پیش از غذا) نقش قابل توجهی در کاهش وزن دارد، به ویژه در صورتی که با رژیم غذایی سالمی نیز همراه شده باشد.

آیا نوشیدن آبِ بیشتر، به پیشگیری از مشکلات سلامتی کمک می‌کند؟

در میان مشکلات سلامتی، مواردی وجود دارد که ممکن است واکنش خوبی نسبت به مصرف آب داشته باشند:

- یبوست: افزایش مصرف آب می‌تواند به جلوگیری از یبوست کمک کند
- سرطان: مطالعاتی انجام گرفته که نشان می‌دهد خطر ابتلا به سرطان مثانه و روده‌ی بزرگ در افرادی که آبِ بیشتری می‌نوشند کمتر است.
- سنگ کلیه: ظاهرا افزایش مصرف آب، خطر ابتلا به سنگ کلیه را کاهش می‌دهد .
- شادابی و طراوت پوست : اگر بدن در وضعیت کم آبی باشد خطوط ریز و چروکهای روی صورت بیشتر نمایان می شود. نوشیدن آب سلولهای صورت را هیدراته می کند و باعث طراوت و جوانتر شدن آن می شود.
- کاهش استرس : حدود ٪۷۰-۸۰ بافت مغز از آب تشکیل شده است. اگر شما کم آب شوید بدن و مغز شما در شرایط استرس قرار می گیرد.

آیا می‌توانیم مایعات دیگر را نیز در مصرف کلیِ آب خود در نظر بگیریم؟

آبِ ساده تنها چیزی نیست که موجبِ حفظِ تعادلِ مایعات در بدن می‌شود. نوشیدنی‌های دیگر و مواد غذایی نیز می‌توانند تاثیر قابل توجهی بر حفظ این تعادل داشته باشند. یکی از باورهای موجود این است که نوشیدنی‌های کافئین‌دار (مانند چای و قهوه) را نباید به حساب بیاوریم زیرا کافئین، ادرارآور است. ولی مطالعات نشان می‌دهند که این باور درست نیست، زیرا اثر ادرارآورِ این نوشیدنی‌ها بسیار ضعیف است . علاوه بر آن، بیشتر مواد غذایی نیز دارای آب هستند. گوشت، ماهی، تخم‌مرغ و به ویژه میوه‌ها و سبزیجاتِ سرشار از آب، همگی دارای مقادیر قابل توجهی آب هستند. اگر شما چای یا قهوه بنوشید و مواد غذایی سرشار از آب بخورید، این احتمال وجود دارد که همین نوشیدنی‌ها و مواد غذایی، برای حفظ تعادل مایعات در بدن شما کافی باشند، البته در صورتی که زیاد عرق نکنید.

به تشنگی‌تان اعتماد کنید، زیرا این تشنگی دلیلی دارد

حفظ تعادل مایعات در بدن، برای بقای ما ضروری است. به همین دلیل در تکامل، سازوکارهای پیچیده‌ای ایجاد شده است که زمان و میزان آبی که نیاز داریم را تنظیم می‌کند. وقتی کلِ آب موجود در بدن از حد خاصی کمتر می‌شود، احساس تشنگی می‌کنیم. این ویژگی توسط سازوکارهایی کنترل می‌شود که کارهایی مانند نفس کشیدن را کنترل می‌کنند، یعنی لازم نیست به طور آگاهانه به آن فکر کنیم. احتمالا برای اغلب مردم، نیازی نیست که در مورد میزان مصرف آب خود نگران باشند، زیرا غریزه‌ی تشنگی، غریزه‌ای قابل اطمینان است که توانسته ما انسان‌ها را برای مدتی بسیار طولانی زنده نگاه دارد .در واقع شرایط خاصی وجود دارد که در آن ممکن است به مصرف آب بیشتری نیاز داشته باشیم، یعنی بیش از میزانی که به دلیل تشنگی‌مان آب می‌نوشیم. مهم‌ترین مورد، زمانی است که بیشتر عرق می‌کنیم. این حالت در زمان ورزش کردن و همچنین در هوای گرم (به ویژه در آب و هوای خشک) ایجاد می‌شود. اگر زیاد عرق می‌کنید، حتما باید مایعات از دست رفته‌ی بدنتان را با نوشیدن آب جبران کنید. ورزشکارانی که به مدت طولانی و به شدت ورزش می‌کنند، باید علاوه بر آب، الکترولیت‌های (موادی مانند نمک) از دست رفته‌ی بدنشان را نیز جبران کنند. در دوران شیردهی و بیماری‌هایی مانند اسهال و استفراغ، نیاز بدن به آب افزایش می‌یابد. افراد مسن باید آگاهانه مراقب میزان مصرف آب خود باشند، زیرا برخی مطالعات نشان داده‌اند که سازوکار تشنگی در سنین بالا، دچار اختلال می‌شود .

بهترین میزان مصرف آب چقدر است؟

البته در نهایت هیچ کس نمی‌تواند به شما بگوید که دقیقا به چه میزان آب نیاز دارید. مانند بیشتر موارد، این مورد نیز به فرد بستگی دارد. بعضی افراد با نوشیدنِ میزانِ آب بیشتر از حد معمول، عملکرد بهتری دارند در حالیکه برای بعضی دیگر، نوشیدن آب بیشتر، تنها موجب زحمت و دردسرِ رفت و آمدهای مکرر به دستشویی می‌شود. می‌توانید از راهنمایی‌های زیر استفاده کنید که برای ۹۰ درصد از مردم، قابل استفاده است:

- در زمان تشنگی آب بنوشید
- وقتی دیگر تشنه نیستید، نوشیدن آب را متوقف کنید
- در هوای گرم و در زمان ورزش کردن، برای جبرانِ مایعات از دست رفته‌ی بدنتان، به اندازه‌ی کافی آب بنوشید

مطالب ارائه شده در این مقاله به هیچ عنوان جایگزین پزشک و تشخیص و تجویز آن نیست

گروه پاتوبیولوژی رهسا در این رابطه هیچ گونه مسئولیتی را برعهده نخواهد گرفت

دپارتمان علمی گروه پاتوبیولوژی رهسا