No. 5197 | الجمعة | 10 ذي الحجة 1446 هـ | 6 يونيو 2025 م | السنة الثامنة عشرة | Alsabah Media | www.alsabahpress.com

تسعة أسباب مقنعة لزيادة شرب الماء

كلنا نعرف مـــا هو جيد بالنسبة لنا، ولكننا في بعض الأحيان لا نعلم سبب ذلك. فمثلا، نسمع منذ الطفولة عن أهمية شرب الكثير من الماء، لكن العديد منا لم يتمكن من تنفيذ هذه العادة.

ربما بإمكان هذه المقال إقناعكم أخيرا ببدء شرب الكثير مـــن الماء، عند فهم بعض الفوائد الكامنة في هذه المادة والتي تشكل حوالي 70 في المئة من كتلة الجسم.

تخفيض الوزن

يعـــتبر الماء إحدى أفضل الوسائل لخفض الوزن. أولا، بإمكان المياه أن تحل محل المشروبات الغنية بالسعرات الحراريـــة مثـــل الصودا، العصائر، المشروبات الغازية المختلفة، القهوة، الشـــاي وغيرها، إذ تحتوي جميع هذه المشروبات على كميات كبيرة من السعرات الحرارية، وبالتالي فان شرب الماء يجنب الجسم الحصول على كميات كبيرة وزائدة منها.

بالإضافة إلى ذلك، قد يؤدي شرب الماء إلى فقدان الشهية كما يمنح الشعور بامتلاء المعدة بشكل نسبي. كذلك، قد يؤدي شرب الماء قبل الوجبة وخلالها خلال إلى استهلاك كمية أقل من الســـعرات الحراريـــة، الكربوهيدرات والدهنيات، إذ يشعر المرء بالشبع وامتلاء المعدة بسهولة أكبر. حاولوا، قدر الإمكان، إدراج الماء في النظام الغذائي الخاص بكم وهكذا تزيدون من فرص نجاحه.

الماء مفيد للصحة

قد يقلـــل شرب كميات مناســـبة من الماء بشكل منتظم من احتمال الإصابة بالنوبة القلبية. فقد وجدت دراسة أجريت منذ 6 سنوات في الولايات المتحدة الأمريكية أن الأشخاص الذين يشربون أكثر من 5 أكواب من الماء يوميا قد قلصوا احتمالات إصابتهـــم بالنوبة القلبية بنســـبة 41% خلال فترة الدراســـة، بالمقارنـــة مع الأشخاص الذين شربوا أقل من كوبين من الماء يوميا.

التزود بالطاقة من الطبيعة

تؤدي الحالة التي يعاني فيها الجسم من الجفاف، ولو بشـــكل بســـيط، إلى حـــدوث انخفـــاض حاد في الطاقـــة وإلى الشـــعور بالتعب. لذلك، يجب الانتباه إلى أن شعوركم بالعطش إنما يدل، في الحقيقة، على أنكم في حالة جفاف، قد تسبب الإرهاق، ضعف العضلات، الدوخـــة وأعراضا أخرى. لذلك، احرصوا على ألا تصلوا إلى حالة من العطش في أية لحظة في اليوم.

فعال لآلام الرأس

تعـــتبر الام الرأس عرضا اخرا مـــن أعراض الإصابة بالجفاف، إذ غالبا ما يكون سبب الصداع هو عدم شرب كمية كافية من الماء. هنالك أسباب كثيرة لالام الرأس، لكن الأكثر شيوعا من بينها هو عدم شرب كمية كافية من الماء. لذلك، احرصوا على شرب 10-8 أكواب من الماء يوميا.

قد يقوم شرب الماء بتفتيح البشرة ومنحه سمات المظهر المشرق، اللامع، الشـــبابي والصحي. وبطبيعة الحال، لا يحدث هذا الأمر بين عشية وضحاهـــا، إنما بعد شرب كميات مناسبة من الماء لمدة أسبوع أو أكثر

يساعد الماء على تحسين عمل الجهاز الهضمي

يحتاج الجهاز الهضمي إلى كميات لا بأس بها من الماء من أجل هضم الطعام بشكل سليم. وغالبا ما يساهم الماء في معالجة مشاكل حموضة المعـــدة. وقد يقـــوم الماء، بمساعدة الألياف الغذائية، بمعالجة مشاكل الإمساك، إذ أن أحد أسباب الإمساك البارزة هو عدم شرب كمية كافية من المياه.

التخلص من السموم

يعتبر الماء وســـيلة رائعة ومهمة جدا لتنظيف الجسم من الســـموم والفضلات، وخاصة عند شرب الماء على معدة فارغة.

التقليل من احتمال الإصابة بالسرطان

بالإضافة إلى كل ما يتعلق بالجهاز الهضمي، قد يؤدي شرب كمية سليمة من الماء إلى تقليـــل احتمال الإصابة بسرطان القولون بنحو 45%. كذلك فقد أظهرت الدراسات التي تتعلق بهذا الموضوع أن شرب كمية كافية من مصادر المياه بشكل يومي قد يقلل من احتمال الإصابة بسرطان المثانة بـ 50% ومن المحتمل أن يقلـــل حتى من احتمال الإصابة بسرطان الثدي.

يحســـن من ممارســـة التمارين الرياضية

قد يحسن شرب الماء أثناء ممارسة التمارين الرياضية من أدائـــك في كل ما يتعلق بممارســـة النشاط البدني الهوائي، تمارين القوى كما يحسن من عمل وقدرات القلب والرئتين.

فوائد اضافية

إضافة إلى كل ما ذكر، قد يساهم شرب الماء بكميات مناسبة في معالجة الام الظهر، حيث تتكون أقراص العمود الفقري من نسب عالية من الماء، كما يساهم في معالجة حالات الربو، ارتفاع ضغط الدم، غثيان الحمل، حصى الكلى، كما يقلـــل من الام العضلات، بل إنه يحسن حتى من صحة الأسنان ويساعد على تحسين القـــدرة على التركيز.

كمية الماء الموصى بشربها خلال اليوم

يوصي الأطباء وأخصائيو التغذية الرجل السليم بشرب حـــوالي 3،7 لتر مـــن الماء يوميا، بينما توصى النساء بشرب حوالي 2،7 لتر يوميا. وبطبيعة الحال، يجب الأخذ بعين الاعتبار ضرورة تناول العديد من المجموعات الغذائية خلال اليوم، خاصة الخضار والفواكه، التي تحتوي على كمية كبيرة من الماء. كذلك، هنالك علاقـــة وثيقة بين كمية الماء التي نستهلكها يوميا وبين مقدار الطاقة التي نبذلها، وزننا، وضعنا الصحي، المنـــاخ المتقلب في المنطقة السكنية. وبعبارة أخرى، نكرر الشعار المقبول الان في جميع أنحاء العالم: إحرصوا على شرب ما بين 8 - 10 أكواب من الماء يوميا وبذلك تحصلون على مجموعة متنوعة من الفوائد الصحية التي ذكرتها لكم. بالصحة والعافية!

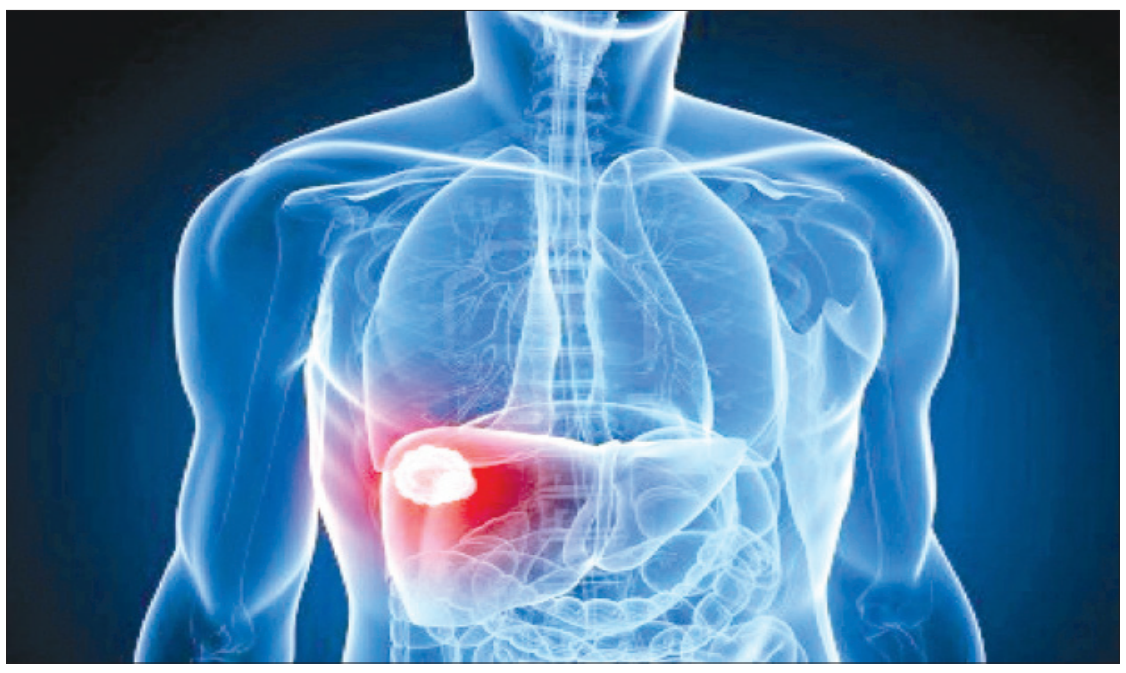
الاكتئاب يهاجم مرضى السكتة الدماغية

«24» : قال البروفيســـور ماريو زيبلر إن الاكتئاب يهاجم مرضى السكتة الدماغية بصفة خاصة، وذلك بسبب القيود الحركية والاضطرابات اللغوية، التي تعيق الكثير من المرضى عن ممارسة حياتهم بشكل طبيعي.

وأوضح زيبلر، عضو الجمعية الألمانية لمساعدة مرضى السكتة الدماغية، أن أعراض ما يعرف باكتئاب ما بعد السكتة الدماغية «Post Stroke Depression» تتمثل في اعتلال المزاج والحزن والكآبة والخمول وفقدان الدوافع والعزلة الاجتماعية وصعوبات النوم، مع اســـتمرار الأعراض لمدة لا تقل عن أســـبوعين. وعادة ما تظهر هذه الأعراض بعد مرور 3 إلى 6 شـــهور من الإصابة بالسكتة الدماغية.

وينبغي استشارة طبيب نفسي فور ملاحظة هذه الأعراض، حيث يمكـــن علاج هذا النوع الخاص من الاكتئاب جيداً بواسطة العلاج النفسي والأدوية. أما إغفال علاج الاكتئاب فيؤثر بالسلب على مرحلة النقاهة وإعادة التأهيل.

التهاب الكبد أكثر الأمراض فتكاً حول العالم



تودي الأمراض المختلفة بحياة الملايين حول العالم كل عام، ومنهـــا الإيدز والملاريا، إلا أن أخطرها كان التهاب الكبد الفيروسي بأنواعـــه. يقتل فيروس التهاب الكبـــد بسلالاته المختلفة 1.3 مليون شخص سنويا. وقال رئيس الاتحاد العالمـــي لمكافحة التهاب الكبد تشارلز هور: «أثارت تلك الاستنتاجات مخاوفنا. لكننا لم نستغرب منها، إذ نعرف أن فيروس التهاب الكبد يقتـــل البشر أكثر من السل والملاريا والإيدز. ويكمن ســـبب ذلك في أن مكافحة مـــرض التهاب الكبد ليست ضمن أولويات حكومات بلـــدان العالم كلها».

يذكر أن منظمة الصحة العالميـــة وغيرهـــا من منظمات ومؤسســـات الصحة الأممية تنشر كل عام في مجلة «Lancet» تقارير تشير إلى الأمراض الخطيرة وضحاياها من البشر.

وركز أصحاب التقرير السنوي الحالي على عدوى الطفيليـــات والجراثيم والفيروسات. ومن أجل جمع المعلومات الكاملة والتامة في هذا المجال قام العلماء بتحليل الأرشيفات الطبية في 147 دولة خلال 40 عاماً مضت.

واتضح أن العدوى هي التي تســـببت في نســـبة 19.4% مـــن الوفيات في الفترة التي تمت دراستها.

ويعـــزو العلماء ذلك إلى تدهور المقاييس الصحية والارتفـــاع السريع لعدد السكان في البلدان النامية.

ودهش أصحاب التقرير عندمـــا عرفوا أن التهاب الكبد الفيروسي ومضاعفاته في المرتبة الأولى، حيث أودى في الأعوام الأخيرة الماضية بحياة 1.34 مليون شخص.

ويحتل السل المرتبة الثانية (1.2 مليون وفاة)، والمرتبة الثالثة تعود إلى الإيدز الذي قتل مليون شخص، وتأتي بعده الملاريا التي قتلت 719 ألف شخص.

ويعد مرض التهاب الكبد خطير للغايـــة لأن عدد الوفيات الناجمة عنه يزداد، على عكس الإيدز والسل والملاريا.

ويعود ســـبب ذلك إلى عـــدم إلمام غالبية الناس بمرضهم. وقال الباحثون إن 5% فقط، من المصابين بالتهاب الكبد في البلدان الناميـــة والمتطورة على علم بإصابتهم، ويخضعون للعلاج في المستشفيات.

بساطة

.. لهذا السبب نعطس!

«العربية» : في الوقت الذي تكثر فيه بعض المعتقدات الشعبية «الغريبة» عن العطس، يأتي العلم في كل مرة ليدحضها ويثبت خطأها.

فالعطس بحســـب العلم والعلماء مجرد رد فعـــل غريزي على بعض المهيجات، كجســـيميات الغبار أو التلوث، الدخان، رذاذ العطر... وهو في الواقع يساعد الإنسان على التخلص من تلك المهيجات وإخراجها من الجهاز التنفسي.

وغالبـــاً ما تدخل تلـــك المهيجات «الغريبـــة» في الأنـــف، الذي لا يجد سبيلاً للتخلص منها سوى عن طريق العطس.

وهنا يتحدث العلماء عن العطس الطبيعـــي، أما العطس المتســـارع والمتتالي فقد تكون له أسباب أخرى مرضية، تشير إلى التهابات فيروسية في الجهاز التنفسي، مثل نزلات البرد، أو الحساسية.

ولكن ليـــس كل العطس متصل بالجسيمات المهيجة، بحسب ما أفاد موقع Researchers فبعض الناس يعطسون عند الخروج في الشمس وهو ما يعرف باسم «العطس الضوئي»، الذي يصيب ما بين 10% إلى 35% من السكان، وهناك أشخاص يعطسون أيضاً عندما تكون بطونهم ممتلئة وهو ما يُعرف بـ«snatiation».

هكذا تحصل على الوزن المثالي!

«إيلاف» : يلجأ الكثير من الناس إلى ممارسة التمارين الرياضية بمختلـــف أنواعها للحفاظ الوزن المثالي ونظراً للفوائد الصحية التي يجنيها الفرد من الانتظام على الرياضة.

ومعظم الأشخاص يميلون إلى ممارسة رياضة المشي تحديدًا بشـــكل منتظـــم لاعتبارهًا أبســـط الرياضات التقليدية، ولا تتطلب جهداً كبيراً وتعود بمنافع مهمة لجسم سليم نفسيا وبدنيا.

وأوضـــح الباحث الياباني «يوشيرو هاتـــان» أن الرجل الياباني الذي يستخدم الســـاعة المرتبطة بالإنترنت المعروفة باســـم «بودومتر» تجعله يستطيع قياس الخطوات التي يمشيها يوميا والتي تساعده على حرق السعرات الحرارية والمحافظة على الوزن المثالي الذي يحافظ على صحته.

وكان الباحـــث الياباني قد استعان بهذا الجهـــاز الذي أطلقته شركة «ياماسا - كوربوريشـــن» باسم «مانبو- كي» عـــام 1964 عندما نظمت طوكيو لأول مرة الألعاب الأولمبية لقياس عدد الخطوات الذي يجب أن يقوم بها الرياضي.

ويصل عدد الخطوات إلى 10 آلاف خطـــوة في اليوم مما يساعد على حرق 300 سعرة حرارية.

وقد شجع الباحث الياباني على ممارسة هذا النشـــاط حتى يتمكن من التوصل للوزن المثالي للجسم.