

آب، مایه حیات و سلامتی

آب، یک مایه حیات بخش است که بخش اعظم از وزن بدن انسان را به خود اختصاص داده است. ۲/۳ و یا ۷۰ درصد وزن بدن انسان را آب تشکیل می دهد. آب برای بدن ضروری و حیاتی می باشد. آب نقش مهمی را در هر یک از اعمال حیاتی بدن به عهده دارد و مواد مغذی ضروری را به سرتاسر بدن انتقال می دهد. به طور متوسط هر فرد در طول روز نیاز به نوشیدن ۲ لیتر آب و یا ۸ لیوان آب دارد. بدن بزرگسالان در طی روز ۲-۳ لیتر آب از دست می دهد که برای جبران آن باید دوباره آب بنوشید تا آب از دست رفته را دوباره به بدن شان بازگرداند. آب در تمامی سلول های بدن وجود دارد.

فواید آب در افزایش سلامتی جسم و روان:

- آب برای حفظ سلامتی و کارایی سلول های بدن ضروری است.
- آب به عنوان یک حلال بسیار قوی در بدن مهم است. حمل مواد مغذی و اکسیژن به سلول های بدن با کمک آب انجام می گیرد.
- نوشیدن آب گرسنگی را فرو می نشاند.
- خلاقیت ذهنی و عملکردتان بالا می رود. وقتی آب بنوشید، مغزتان سریع تر واکنش می دهد. از آنجاکه مغز برای عملکرد عالی خود، به اکسیژن نیاز دارد و آب یکی از بهترین منابع اکسیژن است، با نوشیدن آب بیشتر، قدرت مغزتان تقویت می شود. آب به شما کمک می کند بهتر فکر کنید و بهتر

تمرکز کنید. همچنین عملکرد مغزی تان را چابک تر و سریع تر می کند. براساس تحقیقات نوشیدن ۸ تا ۱۰ لیوان آب در طول روز، می تواند عملکرد شناخت را در شما تا ۳۰ درصد تقویت کند.

- نوشیدن آب با حفظ رطوبت پوست، روند پیر شدن را کندتر می کند. آب باعث مرطوب، سالم، نرم، درخشان جوان و بدون چین و چروک پوست تان می شود.

- به حفظ حجم عضلانی در بدن کمک می کند. البته برای دستیابی این نتیجه ها، باید آب خالص و پاکیزه بنوشید.

- سیستم ایمنی بدن تان تقویت را می کند. آب به عنوان یک کاتالیزور برای تقویت عملکرد اعضای بدن تان عمل می کند. نوشیدن میزان کافی آب به عملکرد کبد و کلیه ها کمک می کند. این اندام ها مواد زائد و نمک را از خون دفع می کنند. همچنین نوشیدن میزان کافی آب سطح pH را در بدن خنثی می کند، سیستم ایمنی تان را در برابر سنگ کلیه و سایر بیماری ها تقویت می کند و کنترل درد را بهبود می بخشد.

- قلب تان قوی تر می شود. آب به سلامت قلب تان کمک می کند. با پیشگیری از غلیظ شدن خون و پایین آوردن فشارخون، خطر حمله قلبی را کاهش می دهد. گفته می شود نوشیدن یک لیوان آب، قبل از خواب از بروز حمله قلبی و سکته جلوگیری می کند. تحقیقات نشان می دهد، کسانی که بیشتر از پنج لیوان در روز آب می نوشند تا ۴۱ درصد کمتر به دلیل حمله های قلبی جان خود را از دست می دهند.

- استخوان های تان محکم تر می شوند. آب به ساخت و ترمیم غضروف ها در بدن تان کمک می کند و

همین باعث می‌شود مفصل‌های تان راحت‌تر حرکت کنند و احتمال آسیب‌دیدگی مفصل‌ها بر اثر فشار پایین می‌آید.

- چربی‌سوزی می‌کنید. وقتی برای ۳۰ روز آب بنوشید، بدن تان سموم و موادزائد آزاردهنده و مضر را از اندام‌های حیاتی خود بیرون می‌کند. این باعث می‌شود بدن تان پاکسازی شود و همین پاکسازی بدن به از بین بردن چربی‌های شکمی کمک می‌کند. البته در ابتدای راه ممکن است وزن تان بالا رود. دلیل آن این است که بدن تان به مصرف بالای آب عادت ندارد و به همین خاطر آب در خود نگه می‌دارد. ولی در همین حالت هم، آب زیادی که در بدن تان وجود دارد جلوی اشتهای تان را می‌گیرد و کم‌کم کالری خیلی کمتری در طول روز مصرف خواهید کرد و به مرور وزن تان پایین خواهد آمد. پژوهشگران می‌گویند نوشیدن یک تا دو لیوان آب قبل از غذا سیرتان می‌کند و باعث می‌شود کمتر غذا بخورید. نوشیدن آب در فواصل منظم هم به کنترل وزن تان کمک می‌کند.
- سوخت‌وساز بدن تان بالا می‌رود. مطالعات نشان می‌دهند که نوشیدن مداوم آب در طول روز، صرف نظر از هر رژیم غذایی که داشته باشید، سوخت‌وسازتان را تقویت می‌کند. پژوهشگران می‌گویند نوشیدن دو لیوان آب بلافاصله بعد از بیداری تا ۲۴ درصد سوخت‌وساز بدن را بالا می‌برد.
- با نوشیدن آب کافی، نیازی به نوشابه‌های گازدار نخواهید داشت.
- آب در روان کاری مفصل، سیستم گوارشی و بافت‌های بدن اهمیت فراوان دارد. نوشیدن آب به طور منظم و مرتب، در حفظ رطوبت دیواره مفاصلی واقع در دهان و ریه‌ها مؤثر است.
- آب در کاهش التهاب ممانه، با زدودن باکتری‌ها از ممانه مؤثر است.

- نوشیدن آب در رقیق ساختن خون، برای تسهیل جریان خون در عروق مؤثر است.
- از لیمو و آب برای درمان بیماری های تنفسی و مشکلات روده ای، روماتیسم، دردهای آرتروز و ... استفاده می شود.
- نوشیدن آب موجب از بین بردن خستگی می شود.
- با نوشیدن آب رگ به رگ شدن و گرفتگی عضلات کمتر می شود.
- نوشیدن آب دمای بدن تان را تنظیم می کند. آب در تنظیم درجه حرارت و خنک سازی بدن توسط تعریق نقش دارد.
- نوشیدن آب در هضم غذا کمک می کند..
- نوشیدن آب از بروز سرما خوردگی و تب پیشگیری می کند.
- نوشیدن آب داغ همراه با لیموترش، پیش از صبحانه سیستم بدن را پاکیزه و تصفیه می کند.
- نوشیدن آب موجب شادابی و زیبایی پوست می شود. در صورت عدم جذب آب، پوست خشک و پژمرده می شود.
- ترک خوردن ناخن ممکن است بیانگر نیاز بدن به آب باشد.
- نوشیدن آب برای سلامتی و شادابی پوست و نیز پیش گیری از بروز خشکی و از بین رفتن حالت انعطاف پذیری آن مفید است.

- مصرف آب به اندازه کافی موجب تسریع در دفع مواد زائد از بدن شده و پوست را پاک و روشن، زیبا و باطراوت می کند.

- نوشیدن آب پوست شما را از جوش ها پاک می کند.

- با دریافت آب کافی با بهبود کیفیت پوست، مو و ناخن، از پره شاداب تری بهره مند خواهید شد. بنابراین کوشش کنید در روزهای گرم، به ویژه در فصل تابستان بدن بیش از اندازه به آب نیاز دارد.

- نوشیدن آب کافی از بروز ناراحتی های پوستی مانند اگزما، پسوریازیس، خشکی و چین و چروک پوست پیشگیری می کند. یکی از راه های ساده برای جلوگیری از بروز چین و چروک و خشکی پوست و هاله دور چشم مصرف تقریباً ۶ تا ۸ لیوان آب در روز است..

- نوشیدن آب به طور منظم و مرتب به کاهش وزن کمک می کند. نوشیدن حداقل ۸ لیوان آب در روز، یکی از نکات کلیدی برای تغذیه سالم و بخش مهمی از یک رژیم لاغری موفق و کارآمد است.

- با نوشیدن آب، کبد کار خود را به بهترین نحو انجام می دهد.

- بزاق و مخاط ایجاد می کند. بزاق به ما در هضم غذا کمک می کند و دهان، بینی و چشم را

مرطوب نگه می دارد. [1]

- نوشیدن آب دهان را تمیز نگه می دارد. [1]

- به جای نوشیدنی های شیرین مصرف می شود .

- می تواند پوسیدگی دندان را کاهش دهد [1].

- اکسیژن را به سراسر بدن می‌رساند. خون بیش از ۹۰ درصد آب است و خون اکسیژن را به نقاط مختلف بدن منتقل می‌کند [1]
- مغز ، نخاع و سایر بافت های حساس را محافظت می‌کند . [1]
- در تولید هورمون ها و انتقال دهنده های عصبی نقش دارد. [1]
- کم آبی طولانی مدت می‌تواند منجر به مشکلات تفکر و استدلال شود. [1]
- سیستم گوارش به آن بستگی دارد .روده برای عملکرد صحیح به آب نیاز دارد. کم آبی بدن می‌تواند منجر به مشکلات گوارشی ، یبوست و اسید معده شود. این امر خطر سوزش سر دل و زخم معده را افزایش می‌دهد [1]
- مواد زائد بدن را شستشو می‌دهد آب در فرآیندهای تعریق و دفع ادرار و مدفوع مورد نیاز است [1]
- به حفظ فشار خون کمک می‌کند [1] کمبود آب می‌تواند باعث غلیظ شدن خون و افزایش فشار خون شود [1]
- مجاری تنفسی به آن نیاز دارند هنگامی که آب بدن کم می‌شود ، راه های هوایی توسط بدن محدود می‌شود تا از دست دادن آب به حداقل برسد. این می‌تواند آسم (تنگی نفس) و آلرژی (حساسیت) را بدتر کند [1]
- نوشیدن آب به جای نوشابه می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. [1]
- مواد معدنی و مواد مغذی را در دسترس قرار می‌دهد اینها در آب حل می‌شوند و باعث می‌شوند که

آن ها را به نقاط مختلف بدن برسند [1]

- از آسیب کلیه جلوگیری می کند. کلیه ها مایعات بدن را تنظیم می کنند. کمبود آب می تواند منجر به سنگ کلیه و مشکلات دیگر شود [1].

- "بارگیری مجدد" با آب، قبل از غذا می تواند با ایجاد احساس سیری از پرخوری جلوگیری کند.

- کاهش زیاد آب موجب کم شدن توان کاری بدن می شود. بنابراین لازم است شما عادت کنید پیش از تشنگی آب بنوشید، زیرا تشنگی یک نشانه تأخیری کمبود آب است.

- نوشیدن آب داغ همراه با آب لیمو ترش پیش از صبحانه، سیستم بدن شما را پاکیزه و تصفیه می کند.

- اگر در زیر نور داغ آفتاب به سختی کار کنید به نوشیدن مقدار زیادی مایع نیاز خواهید داشت. با گذشت سال های عمر، نوشیدن آب فراوان اهمیت بیشتری می یابد.

توصیه های مهم:

- روزانه به اندازه کافی آب بنوشید. توصیه می شود هر انسانی به طور متوسط روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشد.

- صبح بعد از بیدار شدن از خواب دو لیوان آب بنوشید. اولین لیوان باید آب گرم باشد که قبل از صبحانه باید خورده شود تا تمام اندام های بدن را شستشو دهد و یک لیوان دیگر بعد از صبحانه که می تواند به صورت چای خیلی کم رنگ باشد.

- آب آشامیدنی باید خنک، صاف، شفاف، بی بو و دارای اکسیژن کافی باشد. برای بهبود بخشیدن طعم آب هایی که طعم نا مطلوب دارند می توان اقدامات زیر را انجام داد: خنک کردن، افزودن آب میوه های غلیظ شده (انگور، سیب) به آن.
- معمولی ترین کاربرد آب، به این گونه است که حتماً باید آب داخل بطری، به صورت تصفیه شده یا جوشانده بوده، تا از هر گونه آلودگی دور باشد.
- آب مورد نیاز بدن تنها با نوشیدن آب معمولی تأمین نمی شود، بلکه انواع غذاها و میوه ها دارای مقدار فراوانی آب هستند که مورد استفاده بدن قرار می گیرند. هر چند نوشیدنی های گرم می توانند نیاز بدن به آب را رفع کنند، اما موادی مانند کافئین که در بعضی از آن ها موجود است می توانند موجب دفع آب و کم آبی شدیدتر شوند.
- از مصرف آب و نوشابه های گازدار دوری کرده و در مقابل آب های معدنی بدون گاز بنوشید.
- روز خود را با نوشیدن یک فنجان آب جوشیده مخلوط با نصف یک آب لیمو (آب یک قطعه لیمو ترش) آغاز کنید.
- هنگامی که سردتان است جای نوشیدن چای و یا قهوه داغ، آب گرم بنوشید.
- هیچگاه منتظر نمانید تا احساس تشنگی کنید و سپس آب بنوشید، زیرا در آن زمان بدن شما دچار کم آبی گشته است و اندکی دیر شده است.
- بهتر است همواره با نوشیدن منظم آب در طی روز از کم آبی بدن جلوگیری کنید.

- هر میزان که دمای آب آشامیدنی به دمای بدن نزدیک تر باشد، آسان تر و سریع تر جذب بدن می گردد. آب خیلی سرد و یخ سبب تحریک بیش از حد کلیه ها میگردد.
- آب را کم کم بنوشید، زیرا آب نباید معده را سنگین کند.
- شب ها قبل از خواب یک لیوان آب بنوشید، برای جلوگیری از سکتته قلبی و سکتته مغزی خوب است، ولی اگر از آن دسته کسانی هستید که شب ها برای ادرار زیاد بیدار می شوند با چند ساعت فاصله قبل از خواب، آب بخورید.
- قبل از خوردن هر وعده غذایی یک لیوان آب بنوشید تا از زیاده روی در خوردن غذا جلوگیری شود. این روش خوبی برای کم کردن وزن هم می باشد.
- همیشه قبل از رفتن به حمام یا سونا و استخر، یک لیوان آب بنوشید، زیرا آب بدن تبخیر می شود.
- از نوشیدن آب بین غذا خوردن خودداری کنید.
- به محض شروع کردن غذا هرگز آب نخورید. سعی کنید غذا خوردن را از نوشیدن آب جدا نمایید. پیش از غذا یا دو ساعت پس از آن آب بنوشید.
- چنانچه از نوشیدن آب خسته می شوید از نوشیدنی های کم کالری مانند دوغ کم چرب یا آب میوه طبیعی که میزان آب آنها زیاد است، استفاده نمایید.
- بخشی از سهمیه روزانه آب را می توانید از جوشانده گیاهی یا عصاره های طبیعی گرفته شده از میوه ها و سبزی های تازه تأمین کنید.

- از مصرف نوشابه های گازداری که دارای قند زیاد و مواد مصنوعی می باشند، خودداری نمایید.
- یک بطری و یا لیوانی پر از آب را در روی میز تحریر خود در مقابل چشم های خود قرار دهید تا شما را برای نوشیدن مقدار بیشتری آب یادآوری نماید.
- صبح ها بیشتر آب بخورید و شب ها کمتر.
- در طی سفرهای هوایی آب بنوشید، زیرا بدن در ارتفاع بالا دچار خشکی می شود و در نتیجه زودتر مریض می شود.
- اگر در منطقه ای زندگی می کنید که در آن جا حاوی کلر زیادی است، جوشاندن آب قبل از نوشیدن یا نگهداری آب در پارچ به مدت یک شب در یخچال به منظور تبخیر شدن کلر آن، فکر خوبی است.

منابع مورد استفاده

۱. عرفانی، وحید. (۱۳۹۰). **تغذیه صحیح، ضامن سلامتی**. چاپ دوم. تهران: انتشارات آسیم
۲. عرفانی، وحید. (۱۳۹۰). **دیابت، قاتل شیرین**. چاپ سوم. تهران: انتشارات سفیر اردهال
۳. عرفانی، وحید. (۱۳۹۰). **رازهای زیبایی و شادابی پوست**. چاپ اول. تهران: انتشارات آسیم
۴. عرفانی، وحید. (۱۳۸۹). **قلب سالم برای همه**. چاپ اول. تهران: نشر فرهنگ اندیشمندان
۵. عرفانی، وحید. (۱۳۹۶). **کلسترول اضافی، خدا حافظ!**. چاپ دوم. تهران: انتشارات سفیر اردهال

[1] Medical News Today. (2021). **Fifteen Benefits of Drinking Water**, (<https://www.medicalnewstoday.com>)
Healthy Diet Habits. (2018). Healthy-Diet-Habits.com
 Berkeley Wellness. (2018). **14 Keys to a Healthy Diet**.
 (<http://www.berkeleywellness.com>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت و مشاوره

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir