

چه قدر به آب احتیاج داریم و چرا؟

آب، مایه‌ی حیات است؛ و حالا که امتحان‌های پایان سال هم تمام شده و تابستان گرم رسیده، کلمه‌ی آب، ما را یاد استخر و آب‌بازی و ورزش‌های آبی مثل شنا، واترپلو، قایقرانی و... می‌اندازد. اما در این‌جا می‌خواهیم کمی درباره‌ی نوشیدن آب صحبت کنیم؛ این‌که بدن ما چه قدر به آب نیاز دارد و چرا؟

به گزارش سایت خبری پرسون، آدمی می‌تواند ۳۰ روز بدون غذا زنده بماند، اما بدون نوشیدن آب، فقط سه روز می‌توان دوام آورد. دانشمندان می‌گویند ۸۰ درصد بدن نوزاد انسان از آب تشکیل شده و وقتی انسان رشد می‌کند، به تدریج از حجم آب بدنش کم می‌شود و به ۶۰ درصد می‌رسد. درواقع بدون آب، تنظیمات بدن ما به هم می‌ریزد.

آیا نوشیدن آب، ضروری است؟

یکی از مکانیسم‌های بدن برای تنظیم درجه‌ی حرارت، عرق کردن است که بر اثر آن معمولاً روزانه دو لیتر آب از دست می‌دهیم. به‌طور طبیعی در تابستان و گرمای شدید و همچنین در جایی که وسایل گرمایشی، هوای تنفسی را خشک می‌کنند، بدن انسان به آب بیش‌تری نیاز دارد.

علاوه بر این، «کلیه» که وظیفه‌اش دفع سموم از بدن از طریق ادرار است به آب احتیاج دارد. اگر آب کافی در بدن نباشد، ادرار فرد به رنگ زرد در می‌آید. اگر رنگ ادرار قهوه‌ای شد، این یک علامت هشداردهنده است و ممکن است خطری جدی سلامتی شما را تهدید کند. روده‌های انسان هم از طریق دفع غذا و بینی از طریق تنفس، آب مصرف می‌کنند.

برای این‌که نیاز اعضای بدن به آب فراهم شود، هر فرد باید روزانه حداقل بین ۱.۵ تا ۲ لیتر آب بنوشد. بعضی کارشناسان ۲ تا ۳ لیتر مایعات را توصیه می‌کنند. برخی معتقدند که در صورت فعالیت بدنی از طریق ورزش یا افزایش دمای بدن در اثر تب، تهوع یا اسهال، نیاز بدن به آب بیش‌تر هم می‌شود. دانشمندان می‌گویند برای جبران آب از دست رفته حتماً نیاز نیست فقط آب بنوشید، بلکه مصرف سوپ، میوه‌ها و سبزی‌جات هم می‌توانند نیاز آب بدن را تأمین کنند.

نشانه‌ها و عوارض کم آبی در بدن

وقتی بدن به اندازه کافی ذخیره‌ی آب در اختیار نداشته باشد، نشانه‌هایی از خود بروز می‌دهد. وقتی دو درصد از آب بدن کم شود، نشانه‌های خستگی، خواب‌آلودگی، سردرد پدیدار می‌شوند. اما کمبود بیش از هفت درصد آب بدن خطرناک است. در چنین وضعیتی نبض سریع‌تر می‌زند و فرد دچار سرگیجه می‌شود. همه‌ی این نشانه‌ها تأکید می‌کنند که بدن ما برای فعل و انفعالات شیمیایی و عملکرد اعضای به آب نیاز دارد. کاهش بیش از ۱۲ درصد آب بدن به شوک و حتی کما منجر می‌شود.

نیاز مغز انسان به آب

مغز و نخاع ما بدون آب نمی‌توانند کار خود را انجام دهند. ما بیش از ۱۴۰ میلی‌لیتر مایع مغزی و سلول‌های عصبی داریم که از آب تشکیل شده‌اند و به آن مایع مغزی-نخاعی می‌گویند. مایع مغزی-نخاعی مایعی شفاف و بدون رنگ در مغز و نخاع انسان است که به عنوان یک بالشکت عمل می‌کند و از مغز درون جمجمه حفاظت می‌کند.

این قسمت مغز روزانه نیم لیتر آب مصرف می‌کند. به همین دلیل است که اولین نشانه‌های کمبود آب در بدن با سردرد، بیماری‌های مخاطی، و خشکی دهان و حلق و اختلالات بلعی خود را بروز می‌دهند. با شروع موج گرما و در اثر تعریق زیاد سیستم گردش خون دچار اختلال می‌شود و ممکن است فرد تعادل خود را از دست بدهد. بدن با بروز این نشانه‌ها نیاز خود را به آب، به روشنی فریاد می‌زند!

چه زمانی به آب بیش‌تری نیاز داریم؟

در صورتی که فرد به تهوع یا اسهال مبتلاست باید روزانه بیش از ۱.۵ لیتر آب مصرف کند. همچنین وقتی فرد دارو مصرف می‌کند باید آب بیش‌تری بنوشد، مخصوصاً وقتی داروها، مدر (ادرار آور) باشند. تورم پا یکی از عوارضی است که کم آبی می‌تواند در بدن ایجاد کند. تجمع آب در عضوی از بدن زمانی اتفاق می‌افتد که بدن در اثر اختلال در فعل و انفعالات شیمیایی نمی‌تواند ورود و خروج آب را تنظیم کند.

در مصرف آب صرفه‌جویی کنیم!

با این حساب کمی به نیاز بدنمان به آب پی بردیم. پس حالا باید به خودمان و نزدیکانمان توصیه کنیم که قدر آب را بدانیم و در مصرف آن، صرفه‌جویی کنیم؛ به‌خصوص که می‌دانیم طبیعت سرزمین ما، طبیعی خشک و بیابانی است.