



و جعلنا من الماء كل شيء حي (انبیاء/۳۰)

آب



مرکز بهداشت میانه

فاطمه مماتی
کلشن علوم تغذیه

فکر نکنید که باید فقط زمانی که احساس تشنگی می کنید، آب بفرساید. تنها احساس تشنگی علامت کم آبی بدن نیست. با افزایش سن بدن قدرت خود را در نشان دادن کم آبی به صورت تشنگی از دست می دهد. یعنی مغز علائم تشنگی را در یافت نمی کند، به همین دلیل سالمندان معمولاً در خطر کم آبی بدن قرار می گیرند. از سوی دیگر ادرار زیاد و تشنگی زیاد خودش می تواند علامتی برای بیماری باشد که در این موارد باید حتماً با پزشک خود مشورت کنید. برای پیشگیری از کم آبی و اطمینان از اینکه بدنتان را در معرض کم آبی قرار ندهد آید آب را بعنوان نوشابه انتخابی خود برگزینید.



عواملی که روی نیاز به آب تاثیر می گذارد

هر کسی باید با توجه به شرایط میزان نیاز آب بدن خود را تامین کند شرایط آب و هوای که در آن زندگی می کنیم / وضعیت سلامت بدن / میزان فعالیت / بارداری و شیردهی روی این نیاز تاثیر می گذارد

برای مقابله با کم آبی چه کنیم.

بهتر است همیشه یک ظرف آب همراه مان باشد تا در مواقعی که نیاز داریم مصرف کنیم در راهپیمایی و مسافتهایی که با ماشین هستیم، در ترافیک و هوای گرم داشتن آب موجب می شود که بدن دچار کم آبی نشود. فراموش نکنیم غذاهائی که مصرف می کنیم، میوه ها و سبزی ها حدود ۲۰ درصد از آب مورد نیاز بدن را تامین می کنند ۸۰ درصد باقیمانده باید با نوشیدن سایر مایعات و آب تامین شود.

بعضی از میوه ها مثل هندوانه، گوجه فرنگی ۹۰ درصد آب دارند شیر و آب میوه ها هم حاوی آب هستند. مفر آب جو، نوشابه، قهوه و چای، آب بدن را تامین می کنند. ولی اینها نباید بخش اصلی آب مورد نیاز روزانه تان را تامین کنند آب خودش یکی از بهترین هاست چون کالری ندارد، در دسترس است و گران

پس از مطالعه این پمفلت از عموم مردم انتظار
می‌رود که بتوانند:

۱. میزان نیاز به آب را بیان کنند.
۲. عواملی که روی نیاز بدن به آب تأثیر می‌گذارد
را بیان کنند.

مقدمه

بایگانه آب در اسلام " هو الزی انزل من السماء ماء لکم منه شراب و منه شبر فیه تسیمون" (نمل/۱۰) « فداپی که آب را از آسمان فرو فرستاد که از آن بیاشامید و درختان پرورش دهید تا از میوه آن بهره مند شوید به برگ آن حیوانات فود را بپرانید، بدون شک منافع آب صرفاً نوشیدن انسان و رویدن درختان و گیاهان و مصرف چهار پایان نیست، بلکه بنیان حیات بر آب نهاده شده است آب ماده اساسی کل ساقتمان بدن ماست، تقریباً ۶۰ درصد بدن را آب تشکیل می‌دهد. تمام فعالیت‌های بدن و سیستم‌هایی که در بدن ما فعالیت می‌کنند کارشان به همین آب وابسته است. برای مثال

۱. دفع مواد سمی از طریق عمل با اب
 ۲. عمل مواد مغزی و رساندن به سلول‌ها.
 ۳. تامین رطوبت مفاصل بدن، بینی، گلو و پوست.
- کمبود آب مارا به درجاتی از بی‌آبی مبتلا می‌کند، کم‌آبی بدن وقتی پدید می‌آید که به هر دلیلی آب بدن کم شده باشد، حتی کم‌آبی متوسط فستکی و ضعف می‌آورد

ما به چقدر آب نیاز داریم؟

روزانه چقدر آب بنوشیم؟

سوالی که ساده است ولی جواب ساده‌ای ندارد. نیاز به آب برای هر فرد به عوامل متعددی بستگی دارد. میزان نیاز به میزان فعالیت‌ها و کار ما بستگی دارد، شغل ما و ممل زندگی مان هم در میزان نیاز به آب تأثیر دارد. بنابراین نمی‌شود فرمول معینی برای افراد نوشت. ما باید راجع به شرایط بدنی خود بیشتر بدانیم تا بتوانیم نیازمان به آب را مناسبه کنیم.

به چند روش می‌توانیم متوجه میزان نیاز خود شویم. ما هر روز مقداری آب با تنفس، تعریق، دفع ادرار و دفع روده ای از دست می‌دهیم که باید با خوردن مایعات و غذا آن را جایگزین کنیم.

متوسط دفع ادرار برای یک فرد بالغ ۱/۵ لیتر است. حدود یک لیتر هم از تنفس و عرق از دست می‌دهیم. غذاها حدود ۲۰ درصد آب مورد نیاز ما را تامین می‌کنند. بنابراین اگر ما روزی ۲ لیتر آب یا مایعات دیگر (کمی بیشتر از ۱ لیوان) بنوشیم، آب مورد نیاز را جایگزین کرده‌ایم.



بهرتر است این ۸ لیوان کی فورده شود؟

یک لیوان بعد از بیدار شدن و یک لیوان قبل از صبحانه. یک تا دو لیوان یک ساعت بعد از صبحانه. بعد از ظهر تا عصر سه تا چهار لیوان با توجه به شرایط و درجه حرارت هوا توصیه می‌شود.

در عین غذا و بعد از آن آب یا نوشابه سرد نفوریم چون درجه حرارت معده را پایین می‌آورد که هضم غذا را در معده باکندی و گاهی دشواری روبرو می‌کند. میزان توصیه شده

بر اساس توصیه انستیتو پزشکی امریکا برای برطرف شدن نیاز بدن به مایعات در مجموع، مردان باید روزانه ۳ لیتر مایعات تقریباً معادل ۱۳ لیوان (۲۳۰ CC) مایعات دریافت کنند و این مقدار برای زنان ۲/۲ لیتر معادل ۹ لیوان روزانه توصیه شده است. اگر دفع ادرار شما روزانه شما حدود ۱/۵ لیتر و رنگ آن روشن باشد مصرف آب شما کافی است.