



میزان آب مورد نیاز بدن در روز چقدر است؟

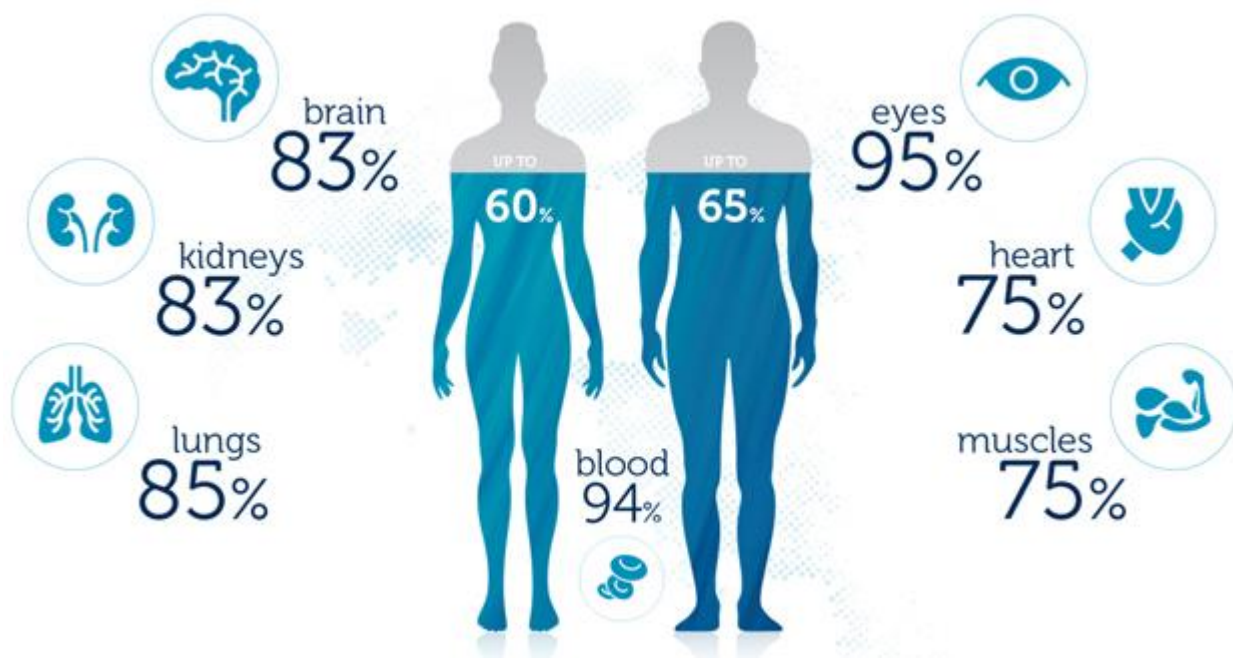
همه محققان در مورد مزایای سلامتی آب و نیاز مبرم بدن ما به این ماده حیاطی هم نظر هستند، اما صحبت‌های مختلفی درباره میزان نوشیدن آب در روز شده که این سوال را پیش می‌آورد که واقعا بدن ما به چه میزان آب در روز نیاز دارد؟

ما چیزی هستید که می‌خوریم، یا بهتر بگوییم چیزی هستیم که می‌نوشیم. خب شما چه میزان آب می‌نوشید؟ حدود ۶۰٪ از بدن انسان بزرگسال را **آب** تشکیل می‌دهد که شامل **مغز، قلب، ریه، ماهیچه، پوست** و حتی ۳۰٪ از استخوان‌های ما می‌شود. به‌علاوه آب کمک می‌کند تا دمای داخلی بدن ما تنظیم شود. آب همچنین وظایف مهم دیگری در بدن ایفا می‌کند که از جمله آن می‌توان به حمل مواد غذایی به سراسر بدن، دفع، تشکیل بزاق، روان کردن مفاصل، و حتی به عنوان یک محافظت کننده از اندام‌های حیاطی بدن و همچنین رشد جنین اشاره کرد.

آب مورد نیاز بدن

در میان دانشمندان هیچ اختلافی وجود ندارد که مصرف آب برای بدن چقدر اهمیت دارد، اما نکته مهم این است که آب مورد نیاز بدن ما در طول روز چه میزان است؟ بسیاری معتقدند که به طور روزانه باید ۸ لیوان آب

(۱,۵ لیتر) بنوشیم که به قانون ۸*۸ معروف شده است، اما این اشتباه است! با وجود فراگیر بودن این مسئله اما هیچ سند علمی وجود ندارد که از آن پشتیبانی کند.



با توجه به تحقیقاتی که در سال ۲۰۰۲ پیرامون مصرف آب روزانه صورت گرفت، مشخص شد نوشیدن ۸ لیوان آب بسیار بیشتر از میزان نیاز واقعی بدن ما است. مشکل این قانون آن است که تحقیقات نشان داده است، نوشیدن آب آشامیدنی تنها راه هیدراته نگاه داشتن بدن نیست. بله؛ این حقیقت دارد که خوردن (H2O ارزان است اما از ۲ منبع دیگر دریافت آب روزانه غفلت در این قانون غفلت شده است.

نوشیدنی‌ها و مواد غذایی

هر چیزی که ما به عنوان غذا می‌خوریم دارای مقداری آب است، میزان آب در میوه‌ها و سبزیجات خام بسیار زیاد است، برای مثال میوه‌هایی مانند هندوانه و توت فرنگی بیش از ۹۰٪ وزن آن‌ها را آب تشکیل می‌دهد. از همین رو متوجه می‌شویم که رژیم‌های غذایی مختلف به طور طبیعی دارای مقادیر متفاوتی آب هستند و تحقیقات نشان داده است که حدود ۲۰٪ از آب مورد نیاز بدن مردم آمریکای شمالی از طریق خوردن مواد غذایی تأمین می‌شود. یکی دیگر از منابع دریافت آب مورد نیاز بدن که نادیده گرفته شده است خوردن سایر نوشیدنی‌ها مانند چای، قهوه، آب میوه، نوشابه، شیر و موادی از این قبیل است که به تأمین آب بدن کمک می‌کند.



پس بین مواد غذایی این چینی که در طول روز مصرف می‌کنیم، بدن ما به نوشیدن چه میزان آب احتیاج دارد؟ آکادمی ملی بهداشت آمریکا پیشنهاد کرده است با مجموع تمام شیوه‌های دریافت آب مانند غذا، نوشیدنی‌ها و آب طبیعی که می‌تواند آب بدن را تأمین کند؛ زنان حدود 2.7 لیتر و مردان ۳٫۷ لیتر آب در روز مصرف کنند. البته این یک دستورالعمل کلی است و به برای تمامی افراد و گروه‌ها توسعه نمی‌شود.

حقیقت این است که هیچ فرمول جادویی برای تعیین آب مورد نیاز بدن وجود ندارد، در واقع نیاز هر فرد بر اساس سن، وزن، سطح فعالیت، سلامت عمومی، محیط و آب و هوایی که در آن زندگی می‌کند متفاوت است. مثلاً شما هنگامی که در یک روز ورزش می‌کنید و آب بیشتری را از دست می‌دهید، خب به همان مقدار نیز باید آب بیشتری از سطح معمول دریافت کنید، یا مثلاً فردی که در یک منطقه گرم سیری زندگی می‌کند باید میزان آب بیشتری نسبت به دیگران مصرف کند.

چگونه متوجه کم بود آب بدن شویم؟

تشنگی یک واکنش طبیعی است برای اینکه بدانیم بدن ما به آب احتیاج دارد و با نوشیدن آب آن را برطرف کنیم. البته علاوه بر احساس تشنگی راه دیگری مانند مشاهده رنگ ادرار وجود دارد که به ما اطلاعاتی درباره میزان کم بودن آب بدن می‌دهد. در واقع اگر رنگ ادرار ما زرد کم رنگ باشد میزان آب بدن ما کافی و اگر رنگ آن تیره یا نارنجی باشد یعنی میزان آب بدن ما کم است و باید بیشتر آب بنوشیم.