



## زيادة الوزن:

كم يمثل الماء من الوزن؟

يمثل الماء أكثر من ٦٠ - ٧٠٪ من وزن جسم البالغ وأقل من ذلك قليلاً بالنسبة للكبار.

أما اعتقاد الناس أن شرب الماء بكثرة قد يؤدي إلى زيادة الوزن أو كبر البطن وما إلى ذلك فبالطبع هذا الاعتقاد خاطئ، فالماء العادي لايسبب السمنة والوزن ولكن المياه الغازية أو العصيرات المحتوية على كميات كبيرة من السكر قد تسبب السمنة خاصة الإكثار منها، وبصفة خاصة المشروبات الغازية التي تعرف بالأغذية الفارغة، أي تحتوي سعرات كثيرة دون احتوائها على عناصر مغذية.

## متى يحتاج الإنسان للشرب، ومتى يجب أن يشرب؟

يجب أن نشرب الماء عندما نشعر بالظمأ وهناك آليات فسيولوجية تعمل على تحريك الإحساس بالعطش عند الشخص الطبيعي المعافى. وهنا ملاحظة مهمة هي: قد تضعف حاسة العطش عند البعض لكثير من الاسباب وخاصة عند المسنين ولذلك يجب الانتباه، شرب الماء والسوائل والعمل على تقديمه للأشخاص الذين يعانون من هذه المشكلة كالمسنين والمرضى والأطفال والرضع.

## ماهي آثار عدم استهلاك الماء والسوائل المرضيه؟

تفيد الأبحاث الحديثه بأن عدم استهلاك السوائل بصفة عامة واستهلاك الماء بصفة خاصه قد يكون له مخاطر الإصابة والتأثير على:

-الحصوات الكلويه.

تعتبر الكلى أكثر الأعضاء احتياجاً إلى الماء لعملية تنظيفها والحد من تراكم الأملاح فيها مما يؤدي إلى تكون الحصوات لذلك يجب الاهتمام بهذا الأمر والحرص على استهلاك كمية جيدة من الماء خلال الليل وينصح كذلك بالحد من استهلاك اللحوم بشكل كبير والمخللات والتي قد تؤدي إلى إرهاق الكلية وزيادة تراكم الأملاح .

## -بدانة أو سمنة الطفولة والمراهقة..

يلاحظ أن لشرب الماء دوراً مهماً جداً في الحد من تراكم الدهون وخاصة عند الأطفال والمراهقين لذلك ينصح توفير الماء لهم وعدم إهمال تناولهم للماء وتذكيرهم بذلك حيث أن الأطفال قد يعتمدون على بعض المشروبات التي تزيد الوزن لذلك يجب الحرص على إعطائهم وتشجيعهم على تناول الماء بشكل جيد.

## ماهو الجفاف؟؟

هو عدم الإماهة الكافية (الإرواء الكافي) بعد الفقد اليومي للماء، ولفترة طويلة ويعرف بالجفاف المزمن، ويكون الجفاف حاداً مثل الذي تسببه الرياضة العنيفه (التعرق الشديد) يحدد النوعان بفقدان ١٪ أو أكثر من وزن الجسم بسبب فاقد السوائل.

هذا والله أعلم وصلى الله وسلم وبارك على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.