

تغذية

ناتالي غرّة

كيف نحافظ على رطوبة الجسم في موسم الصيف؟
ارتفاع الحرارة وآثارها السلبية

يتميز فصل الصيف في لبنان بارتفاعه التي يتحملها الانسان. لكن في بعض الاحيان، بسبب التغير المناخي، تتعدى التوقعات فتصبح مضرّة. يتزامن ذلك مع اهمال الذين لا يلتزمون الارشادات الصحية، ولا يتخذون الاجراءات الضرورية للوقاية من الآثار السلبية لحرارة الشمس على الجسم، خصوصا لناحية تدني نسبة الرطوبة، القصور في عمل الكلى، امراض الجلد وغيرها

الحرارة، او في ازالة السموم وتليين المفاصل. يدفع الطقس المشمس الكثير من الاشخاص الى قضاء معظم اوقاتهم خارج المنزل، إما على شواطئ البحر او في المنتجعات السياحية، او في الجبال. امام هذا الواقع، من المفترض والضروري ان يحرص هؤلاء على ابقاء اجسامهم رطبة بشكل جيد في كل الايام الحارة.

اهمية الماء في الجسم تشكل المياه في جسم الانسان اكثر من نصف وزنه، وكل الخلايا والانسجة والاجهزة تحتاج الى كمية من الماء لتعمل بشكل صحيح، عدا عن دورها المساعد في انتظام درجة

كمية المياه التي يجب ان نشربها وفق الارشادات الصحية العامة، من المفضل شرب ستة الى ثمانية اكواب من المياه يوميا، الا اذا كانت هناك اسباب طبية تحول دون ذلك.

الاشخاص الذين يتمتعون بصحة ممتازة وبنيّة قوية هم الذين يحافظون على رطوبة الجسم بشكل جيد. وهذا يتطلب شرب كمية معينة من السوائل خلال ساعات النهار لا سيما في الطقس الحار. بالاضافة الى المياه، يفضل تناول الحساء او الفاكهة والخضروات التي تتكون اساسا من المياه خصوصا البطيخ. كما يمكن تعويض المياه عبر تناول المشروبات الاخرى مثل عصير الفاكهة.

تفيد الدراسات بأن هناك اشخاصا معرضين اكثر من غيرهم لجفاف الجسم، وهي في معظمها تعود الى اسباب طبية او امراض معينة او تقدم في السن. كلما كبر الشخص، يتراجع شعور الدماغ بالعطش فلا يعرف متى يكون عطشانا، عكس ما تكون عليه الامور وهو في سن مبكرة.



اعراض الجفاف

- الجفاف يخفض كمية التبول، ويكون لون البول داكنا.
- الجفاف في الفم.
- التعب او النعاس.
- الشعور بالعطش الشديد.
- الصداع في الرأس.
- الارتباك في التصرف والسلوك.
- الشعور بدوار في الرأس (دوخة).

قد يكون من الصعب التعرف على اعراض الجفاف، خصوصا مع تقدم الشخص في السن.

كمية السوائل التي يجب شربها لبقاء الجسم رطبا

المياه هي الخيار الافضل لبقاء الجسم رطبا. اما المشروبات مثل الفاكهة وعصير الخضروات والحليب والشاي والمنقوعات العشبية، فيمكن ان تضاف الى انواع السوائل والكمية التي يجب تناولها خلال النهار. الفاكهة والخضروات مثل البطيخ والبندورة والحمضيات تحتوي على الكثير من المياه، ويمكن ان تساهم في حاجات السوائل الخاصة التي يحتاج اليها الجسم.

اما المشروبات السائلة التي تحتوي على كمية من الكافيين مثل القهوة والشاي، فتعد من السوائل غير الجيدة التي تحبس المياه في الجسم، وتشعر الشخص بالجفاف والقلق. لذا ينصح بعدم تناولها او التقليل منها. كما ان كمية معتدلة من الكافيين من 200 الى 300 ملليغرام ليست مؤذية بالنسبة الى معظم الاشخاص.

يذكر ان المشروبات التي تحتوي على كمية السكر المضافة، مثل المشروبات الغازية والشاي المحلى، قد تضيف السعرات الحرارية غير المرغوب فيها الى النظام الغذائي الخاص بالشخص، وهي تساهم في الشعور بالعطش.

هل المشروبات الرياضية خيار جيد؟

الجواب عن هذا السؤال يعتمد على الظروف الخاصة بكل شخص.

بالنسبة الى معظم الاشخاص، الماء هو كل ما يحتاجون اليه لبقاء الجسم رطبا بشكل جيد. اذا كان الشخص يعمل في الفناء الخارجي، او يمارس الرياضة في الهواء الطلق او بوتيرة مرتفعة ويتعرق

- منع التهابات المسالك البولية: يحتوي التوت البري على proanthocyanidins، وهو مركب موجود عادة في النباتات. تشير الدراسات الى انه يمكن ان يساعد على منع عدوى الجهاز البولي من طريق القضاء على البكتيريا المسببة للعدوى.
- صحة القلب: يحتوي التوت البري على مضادات للالتهابات، ويساعد في الوقاية من الالتهاب وحماية الشخص من امراض القلب.
- الحماية ضد امراض السرطان: يحتوي التوت البري على المواد الكيميائية النباتية

فوائد عصير التوت البري (cranberry)

- القوية التي تعمل كمضادات للاكسدة. مضادات الاكسدة تساعد على حماية الجسم من تلف الخلايا، وعلى تأخير الشيخوخة، ويمكن ايضا ان تكافح تطور الامراض المزمنة مثل السرطان وامراض القلب.
- تحسين عمل الجهاز الهضمي: المركبات نفسها التي تساعد على حماية القلب، تحسن وظيفة الجهاز الهضمي. اذ تمنع البكتيريا هيليكوباكتر بيلوري (h.pylori) من النمو، وهي بكتيريا ضارة جدا، وتؤدي الى الإصابة بقرحة المعدة.

المثال ملء الزجاجاة الخاصة بك كل ساعة.

- اجعل المياه والمشروبات الخاصة بك مسألة عادية.
- اذا كنت تخطط للعمل في الهواء الطلق او ممارسة الرياضة خارج القاعات المقفلة، تأكد من الشرب قبل العمل او الرياضة وخلالهما وبعدهما.

حالات زيادة تناول كمية السوائل

- في فترة الحمل او الرضاعة الطبيعية.
- في اثناء العمل خارجا خلال الطقس الحار.
- في اثناء ممارسة الرياضة.
- عند الإصابة بالحمى او التقيؤ او الاسهال.
- في حالات طبية دقيقة مثل حصى الكلى.
- في حالات تخفيف الوزن.

كثيرا، عندها قد تكون هناك حاجة الى المشروبات الرياضية لتحل مكان المعادن التي يخسرها في اثناء التعرق.

لكن المشروبات الرياضية تحتوي على مستويات عالية من الصوديوم والسكر التي لا تعتبر ضرورية عندما لا تفقد السوائل.

بعض الطرق السهلة لبقاء الجسم رطبا خلال الايام الحارة

- عليك ابقاء زجاجة ماء قابلة لاعادة التعبئة معك طوال النهار.
- اذا كنت لا تحب شرب الماء، عليك اضافة شريحة من الليمون او الحامض الى مشروبك.
- اعتمد جدولا زمنيا لتناول المياه اذا كانت لديك مشكلة في تذكر ذلك، على سبيل