آب مورد نیاز بدن تنها از راه نوشیدن آب آشامیدنی تامین می‌شود؟

30 اردیبهشت 1403

ما وقتی از آب صحبت می‌کنیم منظورمان هم آب خالصی است که با نوشیدن وارد بدن ما می‌شود و هم آبی است که همراه نوشیدنی‌ها و غذاهای مختلف وارد بدن می‌شود. منتها باید حواسمان باشد که با این آب چه چیزی را هم وارد بدن می‌کنیم. برای مثال آبی که همراه با چای یا قهوه وارد بدن ما می‌شود شاید خیلی کارایی نداشته باشد، چون کافئینی که در قهوه است باعث از دست رفتن آب می‌شود.

در برخی مواقع ما به ازای خوردن یک فنجان چای یا قهوه به اندازه 2 فنجان ادرار دفع می‌کنیم. بنابراین هر چه قدر آبی که مصرف می‌شود مواد مدر در آن نباشد، می‌تواند فایده بیشتری برای ما داشته باشد.

افرادی که نمی‌توانند آب را با طعم خالص مصرف کنند، می‌توانند به آن طعم دهنده‌های بدون کالری اضافه کنند. اگر بخواهند آب را شیرین کنند، یا به صورت نوشیدنی‌های شیرین شده، مثل شربت یا نوشابه استفاده کنند، در این حالت آب نمی‌تواند برای آن‌ها مفید باشد. چون همراه با آب مقدار زیادی شکر وارد بدن می‌شود که همان شکر هم می‌تواند اختلالات دیگری را به همراه داشته باشد.
اما می‌توان آن را با مواد بدون کالری چون بیدمشک، گلاب، بهارنارج و عرق‌های رایج دیگری طعم‌دار کرد، یا حتی می‌توان تکه‌هایی از میوه‌ها و سبزیجات را به آن اضافه کرد. ممکن است، این میوه‌ها به میزان خیلی کم قند هم داشته باشند، اما میزان قند آن در حد شربت زیاد نیست.

راه دیگری که برای مصرف آب بدون کالری وجود دارد، این است که به آب دانه‌هایی مثل تخم‌شربتی، خاک‌شیر یا دانه چیا که لعاب تولید می‌کنند، اضافه کنیم. این‌ها دانه‌هایی هستند وقتی در آب قرار می‌گیرند مقداری لعاب از خود آزاد می‌کنند. همچنین این دانه‌ها آب را هم جذب می‌کنند که بعد از مصرف، داخل روده این آب را رها می‌کنند. در نتیجه آب بیشتری به بدن می‌رسانند. برای افراد سالمند و بچه‌ها از آنجایی که ممکن است که مقدار زیادی آب استفاده نکنند، مصرف این دانه‌ها می‌تواند برای تامین آب بدنشان موثر باشد. بنابراین این مواد با طعمی که به آب می‌دهند، به کسانی که طعم خالص آب را دوست ندارند، کمک می‌کنند.

موادغذایی مثل میوه‌ها، سبزیجات و غذاهایی مثل سوپ و آش که حالت آبکی‌تر دارند، می‌توانند تامین‌کننده آب مورد نیاز بدن ما باشند. به خصوص هر چه به سمت فصل گرما نزدیک‌تر می‌شویم اگر بتوانیم از مواد غذایی که آب بیشتری دارند، استفاده کنیم تامین آب مورد نیاز بدن برای ما راحت‌تر می‌شود.
برخی مواد غذایی وجو دارند، مانند تخم‌مرغ و گوشت که پروتئین زیادی دارند. این موادغذایی متابولیزه شدن و دفع مواد زائدشان نیازمند آب است. یعنی اگر این مواد را در رژیم غذایی خود استفاده می‌کنیم باید حواسمان باشد که آب کافی هم در کنارش استفاده کنیم.

چگونه متوجه کم آبی بدن می‌شویم؟

وقتی حس تشنگی در بدن ایجاد می‌شود ما می‌توانیم آگاه شویم که بدن ما نیاز به آب دارد و این نیاز را رفع کنیم، اما گاهی وقت‌ها این حس خیلی خوب عمل نمی‌کند. برخی مواقع حس تشنگی با گرسنگی اشتباه گرفته می‌شود. بسیاری از افراد که عادت به ریزه‌خواری یا پرخوری دارند، وقتی تشنه می‌شوند، مرکز گرسنگی‌شان تحریک می‌شود، چون مرکز گرسنگی و تشنگی کنار هم هستند.
اما در حالت کلی، در همه افراد در برخی مواقع با وجودی که بدن نیازمند آب است، خیلی حس تشنگی به وجود نمی‌آید. برای مثال در فصول سرد سال ممکن است حس تشنگی زیاد به سراغ افراد نیاید، چون اگر فعالیت، تعریق زیاد و دفع آب زیادی نداشته باشیم، حس تشنگی کمتر تحریک می شود، اما نیاز به آب وجود دارد.

بنابراین اگر آب مصرف نشود، حالت‌های سردرد و خستگی مزمن خود را کاملا نشان می‌دهند.از طرف دیگر در افراد سالمند هم ممکن است حس تشنگی خیلی خوب در طول روز بروز نکند و آن‌ها آب زیادی استفاده نکنند. بنابراین باید حتما برنامه نوشیدن مشخص وجود داشته باشد و حتما به شاخص رنگ ادرار مخصوصا در سالمندان توجه کنیم.

بسیاری از سالمندان آقا به خاطر بزرگ‌تر شدن غده پروستات و خانم‌های سالمند به خاطر افتادگی مثانه و مشکلات ادراری که در سنین بالا دارند، سعی می‌کنند در طول روز آب زیادی مصرف نکنند، تا مشکلات دفع ادرار برای آن‌ها به وجود نیاید. اما این کاری که انجام می‌دهند هم تهدیدی برای عملکرد کلیه‌هاشان است و هم می‌تواند زمینه بسیاری از عفونت‌ها را برای آن‌ها ایجاد کند.
جدای از عفونت‌های ادراری یک سری از مواد هستند که به هر حال وارد بدن ما می‌شوند، که می‌توانند بیماری‌زا باشند. اگر ما دفع ادرار مناسبی داشته باشیم این مواد از بدن دفع می‌شوند. اما اگر دفع ادرار به مقدار کافی نباشد، ممکن است این مواد بیماری‌زا در بدن حتی در ناحیه دهان یا گلو باقی بمانند و باعث عفونت‌های خیلی خطرناکی در سالمندان شوند. بنابراین مصرف آب در سالمندان باید به آن توجه ویژه‌ای و برای آن‌ها یاد آوری شود. سالمندانی که دچار آلزایمر هستند، خوردن آب برای آن‌ها بسیار حیاتی است که معمولا به آن توجه زیادی نمی‌شود.