

خبراء الصحة يكشفون أضرار تناول "8" أكواب من الماء يوميا



يحرص الناس يوميا على شرب كميات مختلفة من الماء، دون أن يدركوا ما إذا كانت تلك الكمية مناسبة لهم أم لا، في وقت يحذر فيه الأطباء من أن الإفراط أو التفريط في هذا السائل قد يعود سلبا على صحة الإنسان.

ومن المعروف أن جسم الإنسان يتكون من نحو 60 بالمئة من الماء، كما أن الشخص يفقد باستمرار وطوال اليوم كميات من المياه، عن طريق البول والعرق والتنفس.

وقال موقع "هيلث لاين" إن خبراء الصحة يوصون عادة بثمانية أكواب من المياه، أي ما يعادل لترين، مشيرا إلى أن بعض الخبراء يعتقدون أن الإنسان في الحاجة إلى شرب الماء باستمرار، حتى عندما لا يشعر بالعطش.

هذا الرقم ليس خاطئا، لكن الدراسات الحديثة حول كمية المياه، تطورت كثيرا، وأصبحت أكثر دقة.

وفقا لموقع "فورتشن ويل": "نصائح كمية المياه اليومية باتت تعتمد كثيرا على جنس الشخص وعمره ونشاطاته اليومية".

توصي الأكاديمية الوطنية للعلوم والهندسة والطب بمتوسط استهلاك يومي من الماء يبلغ حوالي 3.7 لتر للرجال وحوالي 2.7 لتر للنساء. من المتوقع جدا أن يكون المقدار اللازم للشخص يوميا قريب من هذه النسبة.

وتقول الأكاديمية إن السوائل تشمل الماء والمشروبات الأخرى مثل الشاي والعصير وبعض الأطعمة.

ومن العوامل التي تؤثر على كمية المياه التي يحتاجها الإنسان، هي المكان الذي يعيش فيه (منطقة حارة أو باردة أو رطبة أو جافة..)، ونظامه الغذائي (إذا كانت كل وجباته حارة أو مالحة أو سكرية فسيحتاج إلى كمية أكبر من المياه)، وأين يقضي يومه (هناك فرق بين قضاء اليوم داخل المكتب أو المنزل وقضائه تحت أشعة الشمس)، ونشاطه الرياضي (نوعية النشاط الرياضي يؤثر على كمية المياه المطلوبة).