

تناول ثمانية أكواب من الماء يوميا يحافظ على الصحة

10 ديسمبر، 2024



أكد فريق طبي أميركي أن تناول ثمانية أكواب من الماء يوميا يساعد في الحفاظ على الصحة. واستند الفريق البحثي من جامعة كاليفورنيا سان فرانسيسكو إلى نتائج 18 تجربة طبية مختلفة أجريت على عينات عشوائية من المتطوعين حتى توصل إلى هذه النتيجة.

ويقول الطبيب بنجامين براين رئيس قسم المسالك البولية في الجامعة إن "الهدف من هذه الدراسة هو الحصول على نظرة عن قرب بشأن فوائد شرب الماء"، وقال في تصريحات للموقع الإلكتروني "هيلث داي" المتخصص في الأبحاث الطبية "على حد علمنا، هذه هي أول دراسة تجري تقيما لفوائد استهلاك المياه من منظور التجارب السريرية."

وتبين من الدراسة التي نشرتها الدورية العلمية "جاما نتورك" أن تناول ثمانية أكواب من الماء يوميا يقي من تكرار الإصابة بحصوات الكلى، وأن شرب ستة أكواب أو أكثر من الماء يساعد البالغين في إنقاص الوزن.

نقص الماء يمكن أن يؤدي إلى الجفاف، وهي حالة تحدث عندما لا يحتوي الجسم على ما يكفي من الماء للقيام بالوظائف الطبيعية

وأظهرت الدراسة أن الإكثار من شرب الماء يقلل احتمالات الإصابة بالصداع العادي والنصفي ويساعد في الوقاية من عدوى المسالك البولية. واتضح أيضا أن شرب أربعة أكواب من الماء يوميا يساعد في ضبط معدلات السكر في الدم، بل وضبط ضغط الدم إلى المستويات الصحية.

ويوضح براين أن نصيحة الإكثار من شرب الماء لا تسري على الجميع، ويقول إنه رغم خطورة الجفاف على الجسم، فإن بعض الأشخاص الذين يعانون مثلا من كثرة التبول لأسباب صحية مختلفة ليسوا بحاجة للإفراط في شرب الماء لتلافي التعرض لمشكلات في حياتهم اليومية. ويعد الماء مكوّننا أساسيا ليتمتع الجسم بصحة جيدة.

وعلى مدار سنوات طويلة أخرجت الدراسات توصيات متباينة. لكن احتياجات الفرد من المياه تعتمد على العديد من العوامل، منها صحته ومدى نشاطه والمكان الذي يعيش فيه. فليست هناك تركيبة واحدة تناسب الجميع. رغم ذلك فإن معرفة المزيد عن احتياجات الجسم من السوائل من شأنه أن يساعد في تقييم كمية الماء التي يتعين على الفرد شربها كل يوم.

والماء هو المكون الكيميائي الرئيسي للجسم، ويشكل ما بين 50 في المئة إلى 70 في المئة من وزن الجسم. ويحتاج الجسم إلى الماء كي يبقى على قيد الحياة. فكل خلية ونسيج وعضو في الجسم تحتاج إلى الماء كي تؤدي وظائفها على نحو صحيح. على سبيل المثال، يعمل الماء على:

– التخلص من النفايات عن طريق التبول والتعرق والتبرز

– الحفاظ على درجة حرارة الجسم الطبيعية

– تليين المفاصل وتوسيدها

– حماية الأنسجة الحساسة

يمكن أن يؤدي نقص الماء إلى الجفاف، وهي حالة تحدث عندما لا يحتوي الجسم على ما يكفي من الماء للقيام بالوظائف الطبيعية. حتى الجفاف الخفيف يمكن أن يستنزف طاقة الفرد ويجعله يشعر بالتعب.