

بحث عن الماء : فوائد الماء و فوائد شرب الماء

فوائد الماء



فوائد الماء

يعتبر **شرب الماء** أمرا ضروريا من أجل الحفاظ على جسم سليم ومليء بالطاقة الحيوية. كما يساهم شرب كمية مناسبة من الماء خلال اليوم في تأقلم الجسم لمشاكل صحية متنوعة، بل تفاديها على الإطلاق. المقالة التالية تتحدث عن هذه الأمور:

كلنا نعرف ما هو جيد بالنسبة لنا، ولكننا في بعض الأحيان لا نعلم سبب ذلك. فمثلا، نسمع منذ الطفولة عن أهمية شرب الكثير من الماء، لكن العديد منا لم يتمكن من تنفيذ هذه العادة. ربما بإمكان هذه المقالة إقناعكم أخيرا ببدء شرب الكثير من الماء، عند فهم بعض الفوائد الكامنة في هذه المادة والتي تشكل حوالي 70 في المئة من كتلة الجسم.

1. تخفيض الوزن

يعتبر الماء إحدى أفضل الوسائل لخفض الوزن. أولا، بإمكان المياه أن تحل محل المشروبات الغنية بالسعرات الحرارية مثل الصودا، العصائر، المشروبات الغازية المختلفة، القهوة، الشاي وغيرها، إذ تحتوي جميع هذه المشروبات على كميات كبيرة من السعرات الحرارية، وبالتالي فإن شرب الماء يجنب الجسم الحصول على كميات كبيرة وزائدة منها.

بالإضافة إلى ذلك، قد يؤدي شرب الماء إلى فقدان الشهية كما يمنح الشعور بامتلاء المعدة بشكل نسبي. كذلك، قد يؤدي شرب الماء قبل الوجبة وخلالها خلال إلى استهلاك كمية أقل من السعرات الحرارية، الكربوهيدرات والدهنيات، إذ يشعر المرء بالشبع وامتلاء المعدة بسهولة أكبر. حاولوا، قدر الإمكان، إدراج الماء في النظام الغذائي الخاص بكم وهكذا تزيدون من فرص نجاحه.

2. الماء مفيد للصحة

قد يقلل شرب كميات مناسبة من الماء بشكل منتظم من احتمال الإصابة بالنوبة القلبية. فقد وجدت دراسة أجريت منذ 6 سنوات في الولايات المتحدة الأمريكية أن الأشخاص الذين يشربون أكثر من 5 أكواب من الماء يوميا قد قلصوا

احتمالات إصابتهم بالنوبة القلبية بنسبة 41% خلال فترة الدراسة، بالمقارنة مع الأشخاص الذين شربوا أقل من كوبين من الماء يوميا.

3. التزود بالطاقة من الطبيعة

تؤدي الحالة التي يعاني فيها الجسم من الجفاف، ولو بشكل بسيط، إلى حدوث انخفاض حاد في الطاقة وإلى الشعور بالتعب. لذلك، يجب الانتباه إلى أن شعوركم بالعطش إنما يدل، في الحقيقة، على أنكم في حالة جفاف، قد تسبب الإرهاق، ضعف العضلات، الدوخة وأعراضا أخرى. لذلك، احرصوا على ألا تصلوا إلى حالة من العطش في أية لحظة في اليوم.

4. الدواء الفعال لالام الرأس

تعتبر الالام الرأس عرضا اخر من أعراض الإصابة بالجفاف، إذ غالبا ما يكون سبب الصداع هو عدم شرب كمية كافية من الماء. هنالك أسباب كثيرة لالام الرأس، لكن الأكثر شيوعا من بينها هو عدم شرب كمية كافية من الماء.

لذلك، احرصوا على شرب 8-10 أكواب من الماء يوميا.

5. شرب الماء يحسن من بشرتكم

قد يقوم شرب الماء بتفتيح البشرة ومنحه سمات المظهر المشرق، اللامع، الشبابي والصحي. وبطبيعة الحال، لا يحدث هذا الأمر بين عشية وضحاها، إنما بعد شرب كميات مناسبة من الماء لمدة أسبوع أو أكثر.

(اقرأ المزيد حول فوائد شرب الماء لبشرتك)

6. يساعد الماء على تحسين عمل الجهاز الهضمي

يحتاج الجهاز الهضمي إلى كميات لا بأس بها من الماء من أجل هضم الطعام بشكل سليم. وغالبا ما يساهم الماء في معالجة مشاكل حموضة المعدة. وقد يقوم الماء، بمساعدة الألياف الغذائية، بمعالجة مشاكل الإمساك، إذ أن أحد أسباب الإمساك البارزة هو عدم شرب كمية كافية من المياه.

7. التخلص من السموم

يعتبر الماء وسيلة رائعة ومهمة جدا لتنظيف الجسم من السموم والفضلات، وخاصة عند شرب الماء على معدة فارغة.

8. التقليل من احتمال الإصابة بسرطان

بالإضافة إلى كل ما يتعلق بالجهاز الهضمي، قد يؤدي شرب كمية سليمة من الماء إلى تقليل احتمال الإصابة بسرطان القولون بنحو 45%. كذلك فقد أظهرت الدراسات التي تتعلق بهذا الموضوع أن شرب كمية كافية من مصادر المياه بشكل يومي قد يقلل من احتمال الإصابة بسرطان المثانة بـ 50% ومن المحتمل أن يقلل حتى من احتمال الإصابة بسرطان الثدي.

9. يحسن من ممارسة التمارين الرياضية

قد يحسن شرب الماء أثناء ممارسة التمارين الرياضية من أدائك في كل ما يتعلق بممارسة النشاط البدني الهوائي، تمارين القوى كما يحسن من عمل وقدرات القلب والرئتين.

إضافة إلى كل ما ذكر، قد يساهم شرب الماء بكميات مناسبة في معالجة الالام الظهر، حيث تتكون أقرص العمود الفقري من نسب عالية من الماء، كما يساهم في معالجة حالات الربو، ارتفاع ضغط الدم، غثيان الحمل، حصي الكلى، كما يقلل من الالام العضلات، بل إنه يحسن حتى من صحة الأسنان ويساعد على تحسين القدرة على التركيز.

إذا، ما هي كمية الماء الموصى بشربها خلال اليوم؟
يوصي الأطباء وأخصائيو التغذية الرجل السليم بشرب حوالي 3،7 لتر من الماء يوميًا، بينما توصى النساء بشرب حوالي 2،7 لتر يوميًا. وبطبيعة الحال، يجب الأخذ بعين الاعتبار ضرورة تناول العديد من المجموعات الغذائية خلال اليوم، خاصة الخضار والفواكه، التي تحتوي على كمية كبيرة من الماء. كذلك، هنالك علاقة وثيقة بين كمية الماء التي نستهلكها يوميًا وبين مقدار الطاقة التي نبذلها، ووزننا، وضعفنا الصحي، المناخ المتقلب في المنطقة السكنية. وبعبارة أخرى، نكرر الشعار المقبول الآن في جميع أنحاء العالم: إحرصوا على شرب ما بين 8 - 10 أكواب من الماء يوميًا وبذلك تحصلون على مجموعة متنوعة من الفوائد الصحية التي ذكرتها لكم. بالصحة والعافية!

فوائد الماء على الريق

شرب الماء على الريق مهم جدًا يساعد على الشفاء من العديد من الأمراض، وينصح بتناول 4 أكواب يوميًا وبشكل متقطع قبل تناول أي وجبة أي ما يعادل لتر وربع من الماء.

على أن يتم تناول أول وجبة بعد مرور 45 دقيقة، كما أشارت الدراسة إلى أنه يُفضل أن يكون الماء الذي يتم شربه على الريق مُعتدل الحرارة.

ومن أهم فوائد شرب الماء على الريق

1_ يُحسن عمل الأمعاء، لأن الماء المشروب المفاجئ على الأمعاء يقوم بتشتيت جزيئات الطعام غير المهضومة والغازات والجزيئات الأخرى الملتصقة بجدار الأمعاء كما يتسبب بانفصالها والتخلص منها.

2_ يساهم في علاج الكثير من الأمراض، مثل الصداع، الإرهاق، أمراض القلب، السل، وأمراض الكلى والجهاز البولي.

3_ يساهم في علاج أمراض الجهاز الهضمي أيضًا مثل الحموضة والإمساك والذئبوني وعسر الهضم والتهابات الأمعاء وارتفاع الضغط الدموي والذبحة وغيرها.

4_ يجدد خلايا الجسم بصورة عامة وتتخلص هذه الخلايا بدورها من العناصر السامة والمُشعة الملتصقة بها، مما يسهل عملية تنظيف الجسم من هذه العناصر المؤذية، وهذه الحالة مفيدة جدًا لدى المصابين بالسرطان.

5_ شرب الماء على الريق صباحًا باردًا أو دافئًا يساعد على إطفاء ظمأ العطش.

6_ قتل البكتيريا والتخلص من الحصى تبعًا.

7_ تنشيط العمليات الحيوية داخل خلايا الجسم.

8_ يساعد في إذابة الدهون المخزنة في أنسجة الجسم وكذلك.

9_ إكساب الجلد النضارة والحيوية.

10_ طريقة سريعة لإكساب الجسم الرشاقة والحيوية.

كما ينصح بتناول التمر على الريق حيث يعمل على القضاء على الطفيليات ويقوى الكبد.

قال تعالى " وجعلنا من الماء كل شيء حي أفلا يؤمنون" (الأنبياء:30)، إنَّ الماء أساسي ومهمٌ في حياة الإنسان والحيوان والنبات، وبدون الماء لا توجد حياة أبداً في هذا الكون منذ بدء الحياة على وجه الأرض خلق الماء لتتم الحياة وتستمر، فبدون الماء لا توجد حياة على وجه الأرض.

وأَنْزل الله سبحانه وتعالى الماء على هذه الأرض لكي تحيا وتنعم بالنعيم والاستقرار والاستمرارية، فالماء من نعم الله الجميلة والضرورية لذا من واجب الإنسان أن يحافظ عليها بأن لا يهدرها ولا يسرف باستخدام الماء، ومن مظاهر محافظة الإنسان على نعمة الماء أن يحسن استخدام الماء عند الوضوء والاستحمام كما يستخدم الدلو لغسيل سيارته أو مكان سكنة ولريّ المزروعات، فزراعة النباتات التي لا نحتاج إلى ماء كثير، والماء له خصائص فيزيائية معروفة لتساعد في تمييز الماء النقي من الماء غير النقي، وهذه الخصائص الفيزيائية تشتمل على أن الماء النقي لا لون له ولا رائحة.

ويشكل الماء نسبة كبيرة من مساحة الكرة الأرضية والتي تصل إلى ٧١٪ أي ما يعدل ثلاثة أرباع مساحة الكرة الأرضية، وهذه المسطحات المائية تتمثل في المحيطات، والبحار، والبحيرات، والأنهار، والينابيع وغيرها. نظراً لأهمية نعمة الماء التي أنعمها الله سبحانه وتعالى علينا لذلك علينا أن نحافظ عليها كما نحافظ على أرواحنا وأجسادنا فمن واجبنا أن نحرس ونحافظ على هذه النعمة بقدر ما نستطيع، كما حثنا نبينا الكريم عليه أفضل الصلاة والسلام بترشيد استهلاك الماء ونهانا عن الإسراف في الماء.

أهمية الماء في حياتنا

الماء يتكون من جزيئات قطبية، ذرتين من عنصر الهيدروجين وذرة من عنصر الأوكسجين، تفيد خاصية القطبية للماء في قدرة الماء على إذابة العديد من المواد فيه. يلعب الماء دور كبير في المحافظة على درجة الحرارة، سواء المحافظة على توازن حرارة جسم الإنسان أو توازن حرارة في الجو فوق اليابسة وفي داخل البيئة المائية. يدخل الماء في تكوين الخلايا في أجسام الكائنات الحية. يساعد الماء في نقل المواد المذابة من مكان إلى مكان آخر في داخل الخلية الواحدة في أجسام الكائنات الحية، وبين الخلايا جميعها. يساعد الماء في تكاثر بعض النباتات مثل السرخسيات والحزازيات، والصفادع. يلعب الماء دوراً أساسياً في المحافظة على انتصاب النباتات العشبية. يعتبر الماء بيئة ضرورية لحياة الكائنات البحرية. الماء ضروريّ وأساسيّ في حياة الإنسان، حيث إنّنا نحتاج للماء في المحافظة على نظافتنا الشخصية ونظافة البيئة التي نعيش فيها.

المرجع: موقع حياتي

الرابط: <http://www.hayati.info/pages/google-saudi/fawaid-maa.html>

فريدة مزباني

الإثنين، 22 أيار، 2017