

## شرب الماء بين الإفطار والسحور

د. محمد الصوفي زين العابدين

2024-03-17

تشكل المياه نحو نصف إلى ثلثي وزن الشخص العادي، حيث تحتوي الأنسجة الدهنية على نسبة مئوية أقل من المياه بالمقارنة مع الأنسجة الخالية من الدهون، وبما أن نسبة الأنسجة الدهنية عند النساء أعلى من الرجال، فإن النسبة المئوية للماء من إجمالي وزن الجسم تكون أقل عند النساء، حيث تبلغ 52-55% من وزن الجسم، في حين تكون بحدود 60% عند الرجال. الرجل الذي يبلغ وزنه 154 رطلاً (70 كيلوغراماً) لديه ما يزيد قليلاً عن 10.5 جالون (42 لترًا) من الماء في جسمه: 7 جالونات (28 لترًا) داخل الخلايا، و 2.5 جالون (حوالي 10.5 لترًا) في الفراغ المحيط بالخلايا، وأقل بقليل من 1 جالون (3.5 لتر ، أو حوالي 8% من إجمالي كمية الماء) في الدم.

### منظمة المجتمع العلمي العربي

يجب أن يكون هناك توازن بين وارد المياه واستهلاكها. وللحفاظ على توازن الماء، والوقاية من الجفاف والإصابة بحصى الكلى وغيرها من المشاكل الطبية. فنجد أن الجسم يفقد الماء أساسًا عن طريق طرحه في البول من خلال الكلى. اعتمادًا على حاجة الجسم، قد تطرح الكلى ما بين حوالي نصف لتر إلى أكثر من 10 لتر من البول يوميًا. كما يجري فقدان نحو واحد لتر تقريبًا من الماء يوميًا عبر التعرق الجلدي وهواء الزفير، كما يؤدي التعرق الغزير الذي قد ينجم عن ممارسة النشاطات الجسدية الشاقة، أو الطقس الحار، أو ارتفاع درجة حرارة الجسم إلى زيادة كمية المياه المفقودة من خلال التعرق بشكل كبير. ولكن، يمكن أن يؤدي التقيؤ لفترات طويلة أو الإسهال الشديد إلى فقدان 4 لترات أو أكثر من الماء يوميًا.

### الحفاظ على توازن الماء

تعمل في الجسم عدة آليات مَعًا للحفاظ على توازن المياه. وهي تشمل على:

- العطش
- التفاعل بين الغدة النخامية والكلى
- التناضح

يُعد العطش واحدًا من أهم الآليات للحفاظ على توازن الماء. عندما يحتاج الجسم إلى الماء، يجري تحفيز المراكز العصبية في عمق الدماغ، مما يؤدي إلى الإحساس بالعطش. يصبح الإحساس بالعطش أقوى كلما ازدادت حاجة الجسم إلى الماء، مما يحفز الشخص على شرب السوائل اللازمة. وعندما يمتلك الجسم كمية زائدة من الماء، يتوقف الشعور بالعطش.

يوفر التفاعل بين الغُدَّة الثَّخَامِيَّة والكليتين آلية أخرى لذلك. فعندما ينخفض مخزون الجسم من الماء، تقوم الغُدَّة الثَّخَامِيَّة بإفراز هرمون الفاسوبريسين في مجرى الدم (يُسمى أيضًا الهرمون المضاد للإدرار).

يقوم هرمون فازوبريسين بتحفيز الكلى على الحفاظ على المياه والتقليل من طرح البول، أما عندما يحتوي الجسم على كمية زائدة من المياه، فتقوم الغُدَّة الثَّخَامِيَّة بإفراز كميات قليلة من هرمون فازوبريسين، مما يمكن الكلى من طرح كميات المياه الزائدة في البول. في التناضح تتدفق المياه بشكل منفعل من منطقة أو حجرة في الجسم إلى أخرى، حيث يسمح هذا التدفق المنفعل لكميات أكبر من السوائل في الخلايا والمنطقة المحيطة بالخلايا لتكون بمثابة خزانات للمياه تقي من جفاف السوائل في الأوعية الدموية، والتي تكون أكثر أهمية رغم أنها أقل حجمًا.

### الطريقة الصحيحة في شرب المياه خلال رمضان

بعد يوم من الصيام وخاصة إذا اضطررت للقيام ببعض الأعمال أو الخروج تحت أشعة الشمس، يعد شرب المياه ليس فقط لارتواء العطش بل أيضاً ضرورة لصحة الجسم والأعضاء الداخلية. على المرء أن يدرك أنه ورغم ما قد يشعر به من عطش شديد خلال النهار فإنَّ طريقة شرب الماء يجب أن تكون محددة. منذ الافطار وحتى اللحظات الأخيرة قبل الإمساك.

يبدأ البعض إفطاره بتناول أكواب متتالية من المياه أو المياه المثلجة، وهذا يشكل صدمة حقيقية للمعدة الفارغة منذ أكثر من 14 ساعة. كما أن الماء البارد غير مفضل لأنه يجهد المعدة. والصحيح أن تبدأ إفطارك بكوب من الماء معتدل الحرارة حتى وإن كنت في حالة عطش قصوى، وبعد مضي ربع ساعة يمكنك إضافة كوب ثانٍ. ثم نَوْع مصادر المياه، تناول شوربة الخضار وكوكتيل الفواكه الخالي من السكر، واشرب الشاي الأخضر، تناول البطيخ والفواكه الطرية الغنية بالماء.

شرب أكواب متتالية من المياه في وقت واحد قبل الإمساك عادة خاطئة، حيث يحوله الجسم بطريقة آلية إلى بول. وبالتالي لا يستفيد الجسم كثيراً من هذه العملية المتسارعة في شرب أكواب متتالية وكثيرة من الماء في وقت واحد. والصحيح أن لا تجعل كوب المياه هو الوسيلة الوحيدة للحصول على

المياه، فالطريقة المثلى هي تناول الأغذية الغنية بالماء كالخضار والفواكه مثل الطماطم والموز والتفاح فكلها غنية بالماء الذي يضاف تدريجياً إلى الجسم.

### الكميات الصحيحة لشرب المياه في رمضان

- الأطفال (عمر سنة وما فوق): شجع طفلك منذ الصغر على شرب الماء بانتظام، وحسب العمر فيحتاج الطفل إلى حوالي 0.8-1.4 لتر في اليوم
- المراهقون: يحتاج المراهق إلى 1.6 لتر في اليوم على الأقل، وتزيد الكمية حسب الحركة البدنية.
- البالغون: يحتاج الشخص الراشد إلى حوالي 1.5-2 لتر في اليوم أي ما يعادل 8 أكواب مياه، وهذا يكفي لغالب الأشخاص في الطقس المعتدل. وتزداد الكمية في الطقس الحار.

المرجع:

1- [James L. Lewis III, MD, Brookwood Baptist Health and Saint Vincent's Ascension Health, Birmingham.](#)

تواصل مع الكاتب: [m.elfofy\\_zain@yahoo.com](mailto:m.elfofy_zain@yahoo.com)

الآراء الواردة في هذا المقال هي آراء المؤلفين وليست، بالضرورة، آراء منظمة المجتمع العلمي العربي

---

يسعدنا أن تشاركونا آرائكم وتعليقاتكم حول هذه المقالة عبر التعليقات المباشرة بالأسفل أو عبر وسائل التواصل الإجتماعي الخاصة بالمنظمة

[src=](#) [src=](#) [src=](#) [src=](#) [src=](#) [src=](#) [src=](#)