

## ((فوائد شرب الماء))

١٠ د جمال صبري فرج-جامعة بابل-كلية التربية الرياضية

ان فوائد شرب الماء هي اكثر مما يمكنك ان تتخيله بغض النظر عن كونك لاعب بناء اجسام او انك تريد فقدان الوزن او فقط من جانب التمتع بصحة عامة جيدة .

الحقيقة ان الماء هو اقوى من البساطة التي نتعامل معه بها، وقد اثبتت الكثير من الدراسات الفوائد الاعجازية لاستهلاك الكثير من الماء ذي النوعية العالية مثل الدراسة التي صدرت في مجلة (جمعية النظم الغذائية الامريكية ADA ) التي وجدت ان الماء يمكنه ان يخفض المخاطر للهزم الكلي للمشاكل الصحية مثل سرطان الثدي وسرطان القولون والبدانة وحصى المجاري البولية وغيره، وقد ثبت انه قد خفض المخاطر الاكيدة من السرطان وبحوالي (٢٥-٧٩%) من خلال شرب (٥-١٠) اكواب من الماء كل يوم .

اظهرت البحوث ان الامراض والسرطان التي ترتبط بالجسم تكون اكثر حامضية من القاعدية وان الاطعمة والمشروبات تكون القاعدة في PH اكثر من (٧,٠) وان شرب الكثير من الماء القاعدي المحايد يخفف ويحدد الحوامض ويزيلها من الجسم مقابل اليوريا والعرق ويدع الفرد اكثر صحة بمئات المرات .  
يفيد الجسم من الماء بسبب ايجابيته بالعمليات الداخلية الاتية:

- الوظائف الدماغية الكاملة

- يزيل السموم والحوامض من الجسم

- دهون التمثيل الغذائي

- ينظم درجة حرارة الجسم

- هضم الطعام

- يزيد الاوكسجين الى الدم

- يزيث المفاصل

- ينقل الغذاء الى الخلايا

- يؤدي الى قاعدية الطعام الذاهب الى الامعاء

ان الانسان لا يستطيع العيش بدون الماء لأكثر من ٣ ايام ، وقد ثبت ان النوع الافضل من الماء للشرب هو الماء القاعدي (ماء PH بين ٧,١-٩,٠) ، وكلما كان PH الماء اعلى كان افضل وهو الذي يتحقق في الماء المتأين وبجانب العديد من الفوائد الصحية العامة هناك فوائد خاصة من شرب مقادير كبيرة من الماء للاعبين بناء الاجسام والرياضيين الذين يرغبون بفقدان الوزن، وتتضمن هذه خاصة لبناء الاجسام:

- يحدد الاحتفاظ بالماء بسبب التجهيز الزائد منه

- تجهيز الماء الى العضلات يحافظ عليها كبيرة وقوية ومتينة ( ان ٧٣% من العضلة ماء)

- تسهيل نمو العضلات بسبب تطوير نقل تغذية البناء العضلي والهرمونات لها

- يحافظ على الارتواء ويجعل الرياضي قادرا على رفع الاوزان القصوى لمدة اطول(ان ٧٣% من الجفاف تحدث

خلال ساعة ونصف من التدريب)

- تحمي وتقي من خسارة العضلات (العضلات = الماء، الجفاف = فقدان الماء = فقدان

- تخليص الجسم من السموم ليحافظ على عمل الكليتين بشكل مثالي
- الحفاظ على قاعدية الجسم (بناء الاجسام يضع الجسم في حالة حامضية)
- ان شرب الماء قبل التدريب (حالة قبل الارتواء) خلال (مرحلة الحفاظ) وبعد (مرحلة الاستشفاء) المباراة او التدريب يكون مهما جدا لإنجاز الرياضي القمة ويطيل مدة مقاومة التعب، وقد اظهرت الدراسات ان الجفاف بمقدار ٣% من وزن الجسم يمكن ان يخفف سرعة الرياضيين بمقدار ٨% وان الجفاف بمقدار ٤% يجعل الرياضي يشعر بالدوار ويخفف الانجاز بأكثر من ٣٠% .

اذا كان هدفك فقدان الوزن فالماء هو الصديق الافضل في العالم، ويكون فقدان الوزن بسبب الماء بالاتي:

- يزيد من التمثيل الغذائي للجسم باكثر من ٣٠% (شرب ١٠ اكواب اضافية من الماء بكل يوم سيحرق حوالي ٥ باوند في السنة وفقا لما ذكرته مجلة (الاندوكراينولوجي والتمثيل الغذائي)
- يقي من الاكل الزائد بخفض الشعور بالجوع
- يعطي طاقة اكبر فيكون الرياضي قادرا على التدريب لمدة اطول واشق والتي هي مساوية وتعادل لفقدان وزن اكثر

- يجعل الكليتين قادرة على شطف النفايات خارجا دون مساعدة من الكبد (وهذا يعني ان الكبد للتمثيل الغذائي لدهون الجسم والذي يعني فقدان وزن اكثر)

- فقدان وزن الماء عن طريق تحديد الاحتفاظ بالماء

ان المقدار الذي تحتاج ان تعاده كل يوم يعتمد على شيئين: وزن جسمك ومقدار نشاطك اليومي، وقبل ان نعمل حساب مقدار الماء عليك ان تعرف السبب الذي يدعوك لتناول الكثير من الماء هو ان الجسم يوظف ١٠-٢٠ اكواب من الماء خلال الوظائف الجسمية

الاعتيادية (التنفس، التبول، المشي... الخ) . وان لم تعوض ذلك الماء فانك ستتعرض للجفاف وتبحث عن المتاعب، وان كنت رياضي او تتدرب فانك ستفقد اكثر بكثير من ١٠ اقداح من الماء وهذا يعني انك تحتاج الى شرب ماء اكثر بكثير من ذلك ( ملاحظة: القهوة والشاي والمشروبات الغازية لاتعد كماء) .

ولحساب المطالب اليومية من الماء:

وزن الجسم (كغم) × مستوى النشاط

الماء اليومي المأخوذ (بالأكواب) =

٨

ولنختار مستوى نشاط بين ٥٥-٧٥ (٥٥ هي لشخص غير نشط، ٧٥ هي لشخص نشط)

الماء المشروب في كل ساعة

الماء اليومي المأخوذ (بالأكواب)

الماء المشروب في كل ساعة (بالأكواب) =

عدد ساعات الصحو

ويمكن ان تعرف بسهولة ما اذا كان هذا ماء كاف لك بفحص البول ، فاذا كان الجسم مرتويا فان لون البول سيكون على الاكثر شفافاً .