

بیش از ۶۰ درصد وزن بدن انسان و ۷۰ درصد عضلات از آب تشکیل شده است. آب در خون، ریه ها و مغز وجود دارد. پس می توان گفت که نوشیدن آب برای عملکرد بهتر بدن بسیار مفید و لازم است.

وظایف آب در بدن

۱- انتقال دهنده ی مواد غذایی

۲- انجام بهتر عمل هضم

۳- تنظیم دمای بدن

۴- خارج کردن مواد زائد از بدن به وسیله ی عرق ، ادرار و مدفوع.

۵- حرکت آسان مفاصل و اعضا



۶- کمک به سیستم ایمنی بدن

۷- استفاده از مواد مغذی اصلی

۸- شکل دادن به سلول

۹- افزایش کارایی جسمی و روانی فرد

۱۰- کمک به کاهش وزن و افزایش سوخت و ساز بدن

۱۱- کاهش سرگیجه و سردرد

ارتباط آب بدن و مواد غذایی

\* خیلی از غذاها و سبزیجات مانند ماست، فیبر، برنج قهوه ای و کلم، تمایل به نوشیدن آب را افزایش می دهند.

\* زنجبیل مدر می باشد. به همین دلیل نوشیدن چای زنجبیل برای لاغر شدن مفید است.

\* مصرف بیش از اندازه نمک، باعث عدم دفع مایعات و تورم بدن می گردد.

\* مصرف بیش از اندازه شکر، باعث افزایش مقدار انسولین خون و کاهش دفع سدیم (نمک) می شود.

\* مصرف کننده های الکل و کافئین (چای، قهوه و کولا) به آب بیشتری نیاز دارند، زیرا بدن آن ها فکر می کند که بیش از حد نیاز آب مصرف کرده است و تمایلی به نوشیدن آب ندارد، حال آن که بدن دچار کم آبی شده است و باید به بدن، آب برسد.

ارتباط مصرف آب با کاهش وزن

شاید شما هم بارها و بارها این جمله را شنیده باشید که: "آب بنوشید تا لاغر شوید."

آب یکی از اجزای ضروری در برنامه رژیم کاهش وزن است.

\* نوشیدن آب در صبح، باعث عملکرد صحیح بدن، مخصوصاً روده ها می شود.

\* بهتر است صبح که از خواب بیدار می شوید، ۱ لیوان آب بنوشید. اما توجه کنید که آب ولرم باشد، زیرا نوشیدن آب یخ با معده خالی، موجب ناراحتی می گردد.



\* هنگامی که آب سرد می نوشید، ۱۲۰ کالری برای گرم کردن و رساندن دمای آن به درجه حرارت بدن، می سوزد.

\* آب گرم به آرامی از معده عبور می کند و دیرتر معده را ترک می کند، به همین دلیل کمتر احساس گرسنگی می کنیم.

\* مصرف آب، باعث سوزاندن کالری می شود. بیش از ۴۰ درصد کالری سوخته شده، برای جذب آب می باشد.

\* اگر آب بنوشید، بهتر غذا را هضم خواهید کرد و خواب راحت تری خواهید داشت.

\* اگر به مقدار کافی آب بنوشید، تمایل کمتری به دیگر نوشیدنی ها خواهید داشت.

\* آب، کالری ندارد، پس چه خوب است غذاهایی را تهیه کنیم که آب زیادی داشته باشند تا به حفظ تعادل وزن مان کمک کنند.

\* نوشیدن آب، هنگامی که گرسنه هستید و یا قبل از غذا خوردن، معده شما را پُر می سازد، بنابراین کمتر احساس گرسنگی می کنید و کمتر غذا می خورید.

\* نوشیدن نیم لیتر آب، باعث افزایش سوخت و ساز بدن در عرض نیم ساعت می شود و در حدود ۲۵ کالری می سوزاند.

### عارضه Hyponatremia ( کمبود سدیم در خون)

وقتی مقدار آب در بدن افزایش می یابد، ولی مقدار نمک در بدن ثابت است و یا وقتی مقدار زیادی سدیم از بدن دفع شود، بدون اینکه مقدار آب بدن کم گردد، این مقدار آب اضافی در سلول ها جمع می شود و منجر به بزرگ شدن آن ها می گردد. اغلب سلول ها با این وضع کنار می آیند، ولی تنها سلولی که نمی تواند این وضع را تحمل کند، سلول مغز است. به این عارضه Hyponatremia ( کمبود سدیم در خون) می گویند. این عارضه با بی اشتها، خستگی، بی قراری، سرگیجه، توهم و تشنج همراه است.

چه مقدار آب باید بنوشیم؟

به طور کلی، نوشیدن ۸ تا ۱۰ لیوان آب برای همه ضروری است.

بر اساس تجربه ثابت شده است که هر چه وزن بیشتر باشد، بدن به مقدار بیشتری آب احتیاج دارد. فردی که ۷۰ کیلو وزن دارد و هر روز پست میز می نشیند، نسبت به شخصی که ۱۰۰ کیلو وزن دارد و هر روز فعالیت می کند، به آب کمتری نیاز دارد.

از آنجایی که طی کاهش وزن، چربی ها و مقداری از عضلات بدن شکسته می شوند و باید از بدن دفع شوند، نوشیدن مقدار کافی آب باعث عملکرد صحیح کلیه ها می شود و در نتیجه مواد زائد از بدن خارج می گردند.