

هر روز چه قدر آب بنوشیم؟

به طور متوسط بیش از نیمی از وزن بدن (حدود ۶۰ تا ۷۰ درصد) از آب تشکیل شده است. در سنین پایین تر درصد بیشتری از وزن بدن از آب می باشد و این میزان در سنین سالمندی کمتر خواهد شد.

اگر آب به هر دلیلی به مقدار کافی وارد بدن نشود یا به اندازه زیادی از بدن خارج شود، بدن دچار کم آبی خواهد شد. تحمل بدن در برابر کم آبی زیاد نیست؛ فرد بدون غذا می تواند تا چندین ماه زنده بماند اما بدون آب، بدن بیش از ۲ یا ۳ روز دوام نمی آورد. یکی از مهم ترین نشانه های اطمینان از میزان کافی آب در بدن افراد سالم، حجم ادرار فرد است که می توان اطمینان یافت آب و مایعات به اندازه کافی مصرف شده است.

میزان مصرف آب جهت مناطق و اقلیم های مختلف، متفاوت می باشد و نمی توان آن را برای همه به طور یکسان تجویز کرد. آب کافی برای بدن به عواملی مانند وضعیت سلامت فرد، شغل و شرایط آب و هوایی منطقه زندگی وی بستگی دارد. جهت افرادی که در مناطق گرم زندگی می کنند، در بیشتر ماه های سال در صورت عدم انجام فعالیت بدنی شدید، مصرف ۸ تا ۱۰ لیوان آب کافی نمی باشد.

منبع تامین آب بدن تنها نوشیدن آب آشامیدنی نیست بلکه با استفاده از بعضی مواد غذایی، سبزیجات و میوه ها مانند هندوانه که تقریباً ۹۵ درصد آن را آب تشکیل می دهد، می توان آب مورد نیاز بدن را تامین نمود. افرادی که ورزش می کنند نیز بهتر است قبل، حین و بعد از ورزش آب کافی بنوشند تا آب از دست رفته بدن جبران گردد.

