

حيل بسيطة تساعدنا على شرب الكثير من المياه وخصوصا بالصيف



يحتوي الجسم على نحو 70% من الماء، وبالتالي فإن شرب ما يكفي منه أمر حيوي للصحة المثالية لكافة الأعضاء الداخلية والخارجية.

إذ يلعب الماء العديد من الأدوار في جسمك، بما في ذلك الحفاظ على توازن الكهارل ومعادن الجسم وضغط الدم، وتليين المفاصل، وتنظيم درجة حرارة الجسم، وتعزيز صحة الخلايا وغيرها.

وفي حين يعلم الجميع أنه من المهم الحفاظ على الجسم رطباً، فإن القيام بذلك قد يكون صعباً في بعض الأحيان، لذا نستعرض في هذا التقرير حيلاً بسيطة لمساعدتك على شرب المزيد من المياه.

"نسيان شرب المياه بكميات محددة يومياً"

توصي الأكاديمية الوطنية للعلوم والهندسة والطب بأمريكا بأن "يستهلك الرجال أكثر من 3 لترات" من إجمالي السوائل من المشروبات والأطعمة يومياً، وأن تستهلك النساء في المقابل ما يزيد عن 2 لتر"

يمكن أن يأتي هذا السائل من المشروبات، بما في ذلك الماء، وكذلك الأطعمة الغنية بالمياه مثل الفواكه. ومع ذلك، فإن الحقيقة هي أننا نبخل وننسى استهلاك المياه الشرب العادية والخالية من أي إضافات.

علاوة على ذلك، فإن أسلوب الحياة المزدهم قد ينسينا شرب المياه خلال اليوم، وتتفاجأ قبل موعد النوم مثلاً أنك لم تتناول سوى كوب واحد من الماء بشكل عابر طوال تلك الساعات الطويلة؛ لذلك فيما يلي نستعرض أبرز الخطوات التي تساعدك على شرب المزيد من المياه يوميا:

1- فهم احتياجاتك من السوائل

قبل أن تقرر شرب المزيد من الماء، عليك أن تفهم مستوى احتياجات جسمك من السوائل. وتُعد التوصية الشائعة لتناول الماء يوميا هي ما لا يقل عن 1920 مل يوميا، أو "8 أكواب"، لكن هذا لا يعتمد على مصادر موثوقة بما يكفي لكي تكون الكمية ملائمة لكل الناس.

في المقابل، توصي الأكاديمية الوطنية للطب كما أسلفنا بأن يستهلك الرجال تحديداً 3700 مل يوميا، والنساء حوالي يستهلكن حوالي 2700 مل من السوائل الإجمالية يوميا، بما في ذلك السوائل من الماء والمشروبات الأخرى والأطعمة.

ومع ذلك، تقرر المؤسسة بأنه ليس من المثالي تقديم توصيات عامة حول الاحتياجات المائية، لأنها تعتمد على مستوى نشاط الجسم والموقع الجغرافي لمدينة السكن، والحالة الصحية وغيرها من العوامل.

ولكن بالنسبة لمعظم الناس، فإن شرب المزيد من المياه ببساطة لإرواء العطش عند الشعور به يضمن تلبية احتياجات الجسم الأساسية من السوائل. ولكن قد يحتاج البعض لمزيد من السوائل إذا كانوا يمارسون الرياضة بانتظام، أو يعملون في الهواء الطلق، أو يعيشون في مناخ حار.

2- تحديد هدف يومي لشرب المزيد من المياه

يمكن أن يساعد تحديد هدف تناول الماء يوميا على شرب المزيد من الماء، خاصة مع التدريب المستمر.

وببساطة يمكن أن يكون فعل تحديد الهدف محفزاً ويجعلك أكثر عرضة لإجراء تغييرات إيجابية تدوم لوقت أطول. ولكي تكون فعالة، يجب أن تكون الأهداف ذكية وقابلة للتحقيق. على أن تشمل المعايير التالية، وفقاً لمجلة "باب ميد" (Pubmed) للدراسات والأبحاث العلمية:

هدف محدد.

هدف قابل للقياس.

هدف يمكن تحقيقه.

هدف حقيقي وواقعي.

هدف مقيد بزمن محدد.

على سبيل المثال، قد يكون أحد أهداف استهلاك المياه الذكية هو شرب 960 مل من الماء يومياً، والزيادة 100 مل تدريجياً كل أسبوع.

يمكن أن يساعد أيضاً تسجيل التقدم في لمس الإنجاز، والذي يمكن أن يبقيك متحمساً لتحقيق هدفك وجعله عادة يومية ثابتة.

3- احتفظ بزجاجة ماء في متناول يدك

يمكن أن يساعد الاحتفاظ بزجاجة ماء معك طوال اليوم على شرب المزيد من الماء. فعندما يكون لديك زجاجة ماء قابلة لإعادة الاستخدام والماء كلما فرغت، يمكنك بسهولة شرب الماء في أي مكان، سواء كنت تدير المهمات في الشارع، أو تسافر، أو تجلس في المنزل أو مكتب العمل أو في المدرسة.

يمكن أن يكون الاحتفاظ بزجاجة ماء في متناول اليد بمثابة تذكير مرئي لشرب المزيد من الماء. وكلما رأيت الزجاجة على مكتبك أو طاولتك، فسيتم تذكيرك باستمرار بشرب المزيد.

4- استخدام المنبهات اللازمة للتذكير

يمكن أيضاً تعيين منبهات وتذكيرات لشرب المزيد من الماء باستخدام تطبيق ذكي على هاتفك المحمول أو

المنبه التقليدي أو ساعتك الذكية.

على سبيل المثال، حاول ضبط تذكير لأخذ بضع رشقات من الماء كل "30 دقيقة"، أو اضبط تذكيراً لإنهاء شرب كوب الماء الحالي وإعادة تعبئته كل ساعة.

يمكن أن تساعدك هذه التذكيرات على زيادة كمية المياه التي تتناولها يومياً، خاصةً إذا كنت تعاني من النسيان أو الانشغال الشديد بشكل ينسبك شرب المزيد من المياه.

5- استبدل المشروبات الأخرى بالماء

تتمثل إحدى طرق شرب المزيد من الماء وتعزيز صحتك وتقليل تناول السعرات الحرارية في استبدال المشروبات الأخرى، مثل المشروبات الغازية والمشروبات الرياضية والعصائر والقهوة والشاي، بالماء.

إذ غالباً ما تكون هذه المشروبات مليئة بالسكريات المضافة والكريمة والدهون، والتي يمكن أن تكون ضارة للغاية بصحتك.

لذا لتعزيز الصحة العامة، يجب تقليل تناول السكر المضاف إلى أقل من 5% من السعرات الحرارية التي تتناولها.

كما أن استبدال هذه المشروبات السكرية بالماء هو وسيلة سهلة ورخيصة لخفض السعرات الحرارية، مما يساعد في إنقاص الوزن.

علاوة على ما سبق، هذه النصائح لشرب المزيد من المياه:

إضافة الفاكهة إلى الماء: مثل الليمون والبرتقال والخيار والبطيخ والفراولة والأعشاب كالنعناع والزعرتر التي تُعد من الخيارات اللذيذة لزيادة استهلاك المياه اليومي.

صنع روتين ثابت، مثل شرب كوب من الماء في كل مرة تغسل أسنانك بالفرشاة أو تتناول وجبة أو تستخدم الحمام.

أكل المياه عوضاً عن شربها: إذ تحتوي العديد من الفواكه والخضراوات على نسبة عالية من الماء، بما في ذلك البطيخ والخيار والخس والكرفس.

تحدي صديق: مثلاً انطلق في منافسة صحية مع صديق أو أحد أطفالك لمعرفة من يمكنه تحقيق هدفه في أغلب الأحيان.