

## دراسة حديثة.. شرب الماء مهم جدا لصحة قلب الإنسان



تكلت الكثير من الدراسات عن أهمية شرب الماء للصحة العامة للإنسان، بل ويعتبره الكثير من الخبراء الوسيلة الأفضل لحياة صحية ولياقة بدنية أفضل.

ورغم هذه الأهمية هناك اعتقاد خاطئ لدى الكثير من الناس بشأن الكميات التي من المفترض أن يشربها الإنسان، وكذلك الأهمية وراء شرب الماء بالنسبة لصحة القلب، ومحاربة الشيخوخة.

بحسب موقع "fitandwell"، يعتقد البعض أن الأمر يتعلق بالشرب بشكل عام، دون الربط بين شرب الماء الطبيعي والمشروبات اليومية الأخرى كالقهوة والشاي والعصير والصودا، ففي حين يحتوي العصير والصودا على السكر، تحتوي المشروبات الأخرى على الكافيين ورغم أهميتها إذا تم تناول بشكل صحيح يبقى أنها تعمل كمدر للبول، ما يساعد في زيادة الجفاف في الجسم.

ولذلك يرى العلماء أنه يجب أن تمارس عادة شرب المياه بشكل واعٍ، وألا يكون الأمر مجرد شرب فقط، فشراب المياه العادية يختلف عن شرب العصائر والصودا والقهوة والشاي.

علاقة شرب الماء بأمراض قصور القلب

وبحسب الموقع، كشفت دراسة أجرتها الجمعية الأوروبية أن هناك علاقة وثيقة بين شرب الماء والإصابة بقصور القلب، مؤكدة على أن شرب القليل من الماء يمكن أن يزيد خطر الإصابة بقصور القلب، والعكس صحيح فإن شرب كميات كبيرة من المياه يساعد على الحماية من هذه الأمراض.

ولفتت الدراسة إلى أن الباحثين نظروا في "عادات الترطيب"، فوجدوا أن "تركيز الصوديوم في الدم" تركيزه يصل إلى 15792 عند البالغين في منتصف العمر، لمعرفة ما إذا كان التركيز العالي ينبئ بتطور قصور القلب في غضون 25 عامًا، وبشكل أساسي وجدوا أنه كلما قل الماء الذي تشربه، زاد تركيز الصوديوم.

وأشار الموقع إلى أن التوصيات العامة تختلف بشأن الرجال والنساء، مشيرة إلى أن النساء يجب عليهن شرب حوالي 1.6 إلى 2.1 لتر من الماء يوميًا بينما على الرجال أن يتناولوا حوالي 2-3 لتر يوميًا.

ولفتت الدراسة إلى أنه من المهم ملاحظة أن شرب كمية كبيرة من الماء في يوم واحد فقط في الأسبوع لن يكون له بالضرورة تأثير كبير.

وتؤكد مؤلفة الدراسة، الدكتورة ناتاليا ديميتريفا من المعهد القومي للقلب والرئة والدم أنه من المهم أن يبقى تركيز الصوديوم في الدم ضمن نطاق ضيق على فترات طويلة، وهو الأمر الذي يتعلق باستهلاك السوائل بشكل يومي.

تحارب الشيخوخة أيضا

وأكد الموقع أنه إذا كان الشخص لا يتناول كمية كافية من الماء يوميًا، عليه الآن أن يعرف أنه مضطر أكثر لشرب كميات مناسبة من المياه، خاصة وأن أمراض القلب هي مجرد واحدة من فوائد مكافحة الشيخوخة المرتبطة بالترطيب الجيد.

وأشار إلى الاستهلاك المنتظم للمياه يساعد أيضا في تحسن صحة الأمعاء والكلى والعضلات وغيرها، من الأمور التي تجعل الإنسان يبدو أنه أفضل صحيا.

ولفت الموقع إلى أن شرب المياه بكميات مناسبة وبشكل منتظم يساعد في الحفاظ على رطوبة البشرة ما

يوفر ميزة كبيرة لمكافحة الشيخوخة أيضا.

ورجع الموقع إلى دراسة نشرت عام 2007 في المجلة الدولية لعلوم التجميل، والتي أكدت على أن تناول الماء على المدى الطويل يمكن أن يؤثر على كثافة البشرة وسمكها. وكذلك كشفت دراسة أجرتها جامعة ميسوري كولومبيا أن شرب حوالي كوبين (500 مليلتر) من الماء يمكن أن يزيد من تدفق الدم إلى الجلد.