



هل أشرب ما فيه الكفاية؟ (Am I Drinking Enough?)



يحتاج جسمك للسوائل كحاجته للطعام للحفاظ على صحة جيدة. يساعد الماء على تعديل حرارة الجسم كما يساعد في عملية الهضم. ومع تقدمك في السن قد لا تشعر بالعطش إلا أن جسمك يبقى بحاجة للسوائل. شرب الماء بشكل متكرر أثناء اليوم عادة حسنة.

بالإضافة إلى الشعور بالعطش، إذا لم تشرب ما فيه الكفاية فقد تشعر أيضاً بـ:

- الصداع
- الدوخة
- قلة الشهية

ما هي الكمية التي ينبغي أن تشربها؟ (How much do you need to drink?)

يحتاج معظم الراشدين إلى ١,٥ لتر أو ٦-٨ أكواب من السوائل كل يوم على الأقل، أو سيخبرك طبيبك ما هي كمية السوائل التي ينبغي عليك شربها.

ما الذي ينبغي عليك شربه؟ (What should you drink?)

السوائل تعني أكثر من مجرد الماء. يمكن إحصاء معظم السوائل ضمن الكمية التي ينبغي عليك شربها يومياً:

- الماء
- الشاي، الشاي الأخضر، شاي الأعشاب، القهوة
- الحليب، الحليب الرائب، لبن عيران، السحلب
- الشراب المحلى، المشروبات الغازية
- عصائر الفواكه والخضار، عصير الخوخ الحامض
- الحساء

كيف يمكنك شرب المزيد؟ (How can you drink more?)

- تناول شرباً مع كل وجبة طعام ووجبة خفيفة

○ املاً زجاجة أو إبريقاً من الماء واشربه خلال النهار (حاول أن تنتهي شرب الإبريق أو الزجاجة قبل أن تخلد إلى النوم في المساء)

إذا كنت تخشى من أنك ستحتاج للذهاب إلى المراض أكثر أثناء الليل إشرب كمية أكبر من اللتر ونصف في وقت أبكر من النهار.

لا ينصح بشرب الكحول كجزء من الكمية السوائل التي ينبغي عليك تناولها بانتظام إذ من شأن الكحول أن تسبب الجفاف في الجسم.