

(95)

لا نغرق جسمك بشرب الماء

ينال شرب الماء انتباه الكثيرين في عالم الصحة، ويحق له ذلك. إنه المشروب الأكثر صحة ويجب أن يأخذ القسم الأكبر من حصتك في السوائل. ولكن لا توجد ضرورة لاستهلاك الماء وكأنك في مسابقة. إن الآثار الإيجابية لشرب الماء على نحو طبيعي لا تترجم إلى آثار خارقة عندما تشرب ماء أكثر. لست بحاجة لأن تجبر نفسك على شرب الماء.



درس الدكتور هاينز فالتين من كلية دارتموث الطبية الماء وآثاره. ويقول: لا توجد براهين تدعم المفهوم الشائع بضرورة شرب ثمانية أكواب من الماء يومياً.

بحث الدكتور فالتين، مختص أمراض الكلى ومؤلف الكتابين الشهيرين عن الكلية وتوازن الماء، عن أصل هذا المفهوم واختبر دلائله العلمية، وأي شيء قد يدعمه. أخذ بعين الاعتبار النصائح التي تراها في كل مكان: من مؤلفي كتب الصحة، ومختصي التغذية، حتى الأطباء. يشكك الدكتور فالدين في هذه الحقيقة. كما أنه، يجد من الصعب تصديق أن التركيبة البشرية

قد تعاني من عجز شديد في الماء يجعلها بحاجة إلى تعويضه بإجبارها على امتصاص كمية كبيرة من السوائل.

حتى الآن مازالت، قاعدة تناول ثمانية أكواب من الماء يومياً أسلوب حياة عند كثير من الناس. كيف نشأ هذا المفهوم؟ يعتقد الدكتور فالتين أنه بدأ عندما اقترحت هيئة التغذية والغذاء لمجلس البحث الوطني تقريباً شرب مليلتر من الماء لكل ساعة حرارية من الغذاء، وهذا يعادل تقريباً حوالي ربع غالون إلى ثلاثة أرباع غالون من الماء في اليوم. بالرغم من أن الهيئة صرحت في جملتها التالية: إن معظم هذه الكمية موجودة في الأطعمة المعدة"، ربما لم تفهم الجملة الأخيرة، وحدث خطأ في تفسير الكمية المقترحة من الماء التي يجب تناولها يومياً.

"بالرغم من قلة البراهين المقنعة، ما الضرر في ذلك؟ الحقيقة هي احتمال حدوث ضرر حتى في شرب الماء. شرب الكثير منه قد يجهد الكلى"، يقول الدكتور فالتين موضعاً.



أظهرت دراسة من جامعة بنسلفانيا أن الأطعمة اليومية التي نتناولها يومياً تزودنا بمعدل 100% من الحصص التي ينصح بها الخبراء.

