الفصل 5

ماذا نشرب؟

لقد أكدنا في كل الكتاب أن جسم الإنسان بحاجة إلى زاد كبير و يومي من السوائل، ليتمكن من العمل على نحو صحيح، وليتجنب التجفاف. ولكن عن أي السوائل نتكلم؟ هل كل المشروبات لها القيمة نفسها؟ وما هي الخصائص التي لا بد أن يتمتع بها شراب ما حتى يستفيد منه الجسم فيزيولوجياً؟

يجب أن يتمتع الشراب بعدة خصائص مختلفة وضرورية. فلا بد من أن يسهل على الجهاز الهضمي تمثله وانتقاله عبر جدران الشعيرات الدموية وأغشية الخلايا. ولا بد أيضاً من أن يكون مذاقه مستحسناً عند شربه بانتظام وبكميات كبيرة؛ فعلى سبيل المثال؛ يجب ألا تعافه النفس، ولا يعسر هضمه، ولا يثير الأمعاء، وألا يكون مهدئاً ولا منشطاً، إلخ. إن مثل هذه الخصائص غير المرغوب بها قد تكون وراء إعراضنا عن الشرب، فنتوقف عن تزويد الجسم بحاجته من السوائل.

إن السائل الذي تتحقق فيه كل الميزات هو الماء بلا منافس. ماء الشرب لا غير. فالماء شراب الإنسان؛ لأنه الشراب الذي قدمته له الطبيعة.

الماء*

لا يكون ماء الشرب صافياً كيميائياً أبداً. فالماء المكون فقط من ذرتين، هيدروجين وأوكسجين (H_2O) لا يمكن الحصول عليه إلا في

* اقرأ فيما يتعلق بهذا الموضوع «Développer votre potentiel énergétique» نمي مكنوك الطاقي، G. -A. Ulmer.

المختبرات. يحتوي الماء عادة على أملاح معدنية قد التقطها أثناء عبوره للطبقات الأرضية.

فماء الشرب إذاً ليس متماثلاً في كل مكان، وليس له التركيب نفسه؛ بل على العكس، فإن محتواه من الأملاح المعدنية، ومن ثمّ خصائصه (مذاقه ورائحته) تختلف وفقاً لمصدره.

هناك إذاً العديد من المياه المختلفة عن بعضها، ولكن يمكننا تقسيمها إلى أربع مجموعات:

1. مياه بلا طعم أو رائحة. إنها المياه الصافية التي محتواها من المعادن ضعيف. مثل ماء إيفيان الذي يفضله المختصوّن في تذوق الماء.

2. مياه بلا رائحة وذات مذاق. إنها مياه الينابيع التقليدية. إذ إن وجود المعادن مثل الكلسيوم والمغنزيوم والصوديوم يعطيها مذاقاً خفيفاً دون رائحة. مثل ماء فيشي الذي يتميز بمذاقه المالح الواضح بسبب ارتفاع نسبة الملح فيه.

3. مياه برائحة ودون طعم. إنها أيضاً مياه الينابيع التقليدية. ولكن على خلاف السابقة، فإنها تحتوي على أملاح معدنية مختلفة مثل الكبريت الذي يعطيها رائحة قوية تميزها. وهذه المياه قلما تباع ولكنها متوافرة عند الينابيع نفسها مثل مياه الحمامات الكبريتية.

4. مياه برائحة وطعم. إنها مياه الصنابير التي يعطيها وجود الكلور فيها رائحة وطعم.

openkandil.com

هذه المياه بالرغم من خواصها المختلفة بإمكان الإنسان أن يشربها.

المثالي هو شرب مياه دون رائحة وطعم، أو ذات مذاق غير مميز. مثل هذا الماء تقدمه لنا الكثير من الينابيع. في الماضي، كان الناس الذين يعيشون قرب هذه الينابيع هم من يستفيد منها فقط. أما اليوم فلقد أصبحت متوافرة في قوارير تباع في كل مكان.

ولكن مياه الينابيع لا تكفي لتغطي حاجة سكان الأرض المتزايدة باستمرار. فكان لا بد من مصدر آخر للماء كالمياه الجوفية ومياه الأنهار والبحيرات. إلا أن هذه المياه لا يمكن شربها مباشرة، فلا بد أولاً من تنظيفها وتعقيمها. كما يجب معالجتها حتى لا تفسد أثناء إقامتها الطويلة داخل الأنابيب التي تقودها إلى المستهلكين.

لذا فإن ماء الصنابير الذي نحصل عليه في منازلنا لا يمتلك خصائص مياه الينابيع، ولكن هناك جهود تهدف إلى أن يتمتع بها قدر الإمكان. ولقد تحقق الهدف جزئياً، مما يجعل ماء الصنابير اليوم من النوعية الجيدة في أغلب الأحيان. وهو على كل حال نظيف وصحي وأفضل بكثير من المياه الآبار والصهاريج الراكدة التي كان آباؤنا يستخدمونها.

اليوم، في متناول الإنسان نوعان من المياه: ماء الصنابير وماء الينابيع في القوارير.

ماء الصنابير

يختلف تركيب ماء الصنابير من منطقة إلى أخرى وفقاً للماء المستخدم. فهو ذو طعم ورائحة ممتازة في بعض النواحي، ولكن في نواحٍ أخرى من جودة أقل بكثير. والسبب يعود في أغلب الأحيان إلى مادة الكلور

المستخدمة لتعقيم الماء. فكمية الكلور المستخدمة تختلف وفقاً لنوعية الماء المستخدم بداية.

ولمعالجة السلبيات الموجودة في الماء الحاوي على الكثير من الكلور يُلجأ عادة إلى إجراءين مختلفين:

- يكون الإجراء الأول في تعبئة إبريق بماء الصنابير ثم وضعه في البراد مدة ربع ساعة. ومن ثمّ سيتبخر الكلور الموجود في الماء. بهذه الطريقة يتخلص الماء من رائحته وسيكون مذاقه ألطف وأطيب. يُلجأ إلى هذا الإجراء كثيراً في المطاعم التي تقدم أباريق ماء إلى زبائنها.
- يكون الإجراء الثاني بغية التخلص من الكلور (وهو مادة غير مرغوب بها مثل الرصاص والنترات، إلخ) باستخدام مصاف. واليوم يوجد العديد من المصافي وبأشكال مختلفة.
- وفقاً لنوعية المصفاة يتخلص الماء بالكامل أو جزئياً من المواد الغريبة فيه. ومن ثمّ سيختلف مذاق ورائحة الماء المرشح وفقاً للمصفاة المستخدمة.

إذا ما استثنينا ماء الصنابير التي مصدرها مياه مثقلة بالمواد المؤذية (معادن ثقيلة، فضلات عضوية، مواد متلوثة) فإن ماء الصنابير نظيف عموماً ويمكن شربه سواء بعد عملية تصفيته أو دونها.

المياه المعدنية ومياه الينابيع

إنه الماء الذي يباع في القوارير، والذي مصدره ينابيع مشهورة. ما يميز بعضها عن بعض عموماً هو أن محتوى المياه المعدنية بالأملاح المعدنية أكثر

obeikandl.com

استقـراراً وارتفاعاً من ميـاه الينابيع. إضافة إلى أن هناك فوائد علاجية تتمتع بها المياه المعدنية لا تتمتع بها المياه الأخرى.

ولكننـا لا نناقش هنا الناحية العلاجيـة لهذه المياه. إننا نسعى هنا إلى تزويد أجسامنا أو إروائها بعد جفافها بمساعدة ماء من نوعية جيدة يمكن شربه بكميات كبيرة بفضل مذاقه الحسن.

مـن بين كل المياه، فإن المياه الأقل احتواء للمعادن هي تلك التي سيكون أسهـل على أجسامنا تمثلها واستخدامها. إذ كلما زاد غنى الماء بالمعادن ـ أو ثقـل بالمواد التي نضيفهـا إليه للحصول على شراب معين (قهوة، سكر، قشـدة، إلخ) ـ زاد احتمـال التداخلات في عملية تمثلـه وزادت التبادلات الارتشاحية. لذا فإن هذه التداخلات تعاكس هدفنا: وهو سهولة استخدام الجسم للسوائل المستهلكة.

obeikandl.com

مصافي الماء

يوجد ثلاثة أنواع رئيسة منها:

1. **أباريق التصفية**: وهي أكثرها بساطة. وهي عبارة عن وعاءين متوضعين فوق بعضهما، ومنفصلين عن بعضهما بمصفاة. يوضع ماء الصنابير في الوعاء العلوي الذي يتسع من 1 إلى 3 لتر وفقاً للنموذج. وينقى الماء أثناء مروره من خلال المصفاة في بضعة دقائق. فيجتمع الماء المصفى في الوعاء السفلي ليستخدم فيما بعد.

توجد هذه الأباريق في الأسواق تحت أسماء تجارية عديدة (Bodum,Brita,Filtr'eau, Kenwood...). ولكن لكي تكون فعالة لا بد من تغيير المصفاة المستخدمة من وقت لآخر وبانتظام. فمادة الكربون الفعالة، وفقاً للنموذج، والراتينج المستخدمان بغية احتباس المواد غير المرغوب بها، تُشبع سريعاً، وتفقد بالمقابل قدرتها على التصفية.

2. **المصافي الموصولة بالصنابير**. يعمل هذا النموذج على نفس مبدأ النموذج الأول، ولكنه عملي أكثر، لأن ماء شبكة المياه سيُنقى تدريجياً وفقاً للحاجة. تركيب هذه المصافي سهل: يعطي صانع النموذج وصلات توافقية ضرورية. ثمن هذا النموذج أغلى من الأباريق، ولكن كمية الماء التي يمكنه تصفيتها أكبر، ونوعية التصفية أفضل. الشركات المصنعة لهذه المصافي عديدة (Aquanatura, Rowenta, Wilmann). ومصافي هذه النماذج لا بد من تغييرها أيضاً من وقت لآخر وبانتظام واستبدالها بمصافٍ جديدة لتحافظ على فعاليتها.

3. **المصافي الثابتة أو «المرشحات»**: إنها مصافي موصولة ليس بالصنابير، وإنما بقنوات الماء مما يجعل كل الماء المستخدم في المنزل مصفى. وهي عبارة عن جهاز أكثر تعقيداً، ويستخدم، إضافة إلى المصافي العادية من الكربون والراتينج، آلية خاصة تسمى «ارتشاح عكسي». هذه الأجهزة أكثر فعالية بكثير، ولكنها باهظة الثمن ومكلفة. كما لا بد من مهني ليركبها ومن مختص يقوم بصيانتها بانتظام. الشركتان الرئيستان اللتان تسوقان هذه الأجهزة هما Cillit وCulligan.

يجب ألا يكون محتوى ماء الشرب اليومي والمستخدم لمدد طويلة يتجاوز من المعادن 500 مغ في اللتر. وعادة يُذكر على غلاف القوارير محتواها من المعادن، ومن السهل الاستفسار عن هذا الأمر.

يجب شرب الماء الذي يتجاوز محتواه من المعادن 500 مغ باعتدال. في حين يجب ألا تشرب المياه التي يتجاوز محتواها من المعادن 1500مغ/لتر إلا لمدد قصيرة لهدف علاجي، وليس كماء الطاولة المعتاد.

في الجدول الآتي قائمة بمياه الطاولة ذات المحتوى الفقير بالمعادن، ومصنفة وفقاً لمحتواها المتزايد بالمعادن. بعض هذه المياه لا تباع في فرنسة، لذلك ذكرنا بلدها الأصلي.

تصنيف المياه وفقاً لمحتواه من المعادن	
ماء فقير جداً بالمعادن	من 1 إلى 50 مغ/لتر
ماء فقير بالمعادن	من 50 إلى 500 مغ/لتر
ماء معتدل	من 500 إلى 1500 مغ/لتر
ماء غني جداً بالمعادن	أكثر من 1500 مغ/لتر

المياه الفقيرة جداً بالمعادن		
الاسم	مستوى المعادن مغ/لتر	منطقة الأصل
فرنسة		
مونت روكو	18.1	ميدي بيرينيه
مونتكالم	20	ميدي بيرينيه
مونت دوريه	27	أوفيرن
مونتاني داريه	36	بوتاني
شارييه	37	أوفيرن
فونتين دولا رين	40	ميدي بيرينيه
إزابيل	42	بروتاني
سلتيك	46	ألزاس
لوشون	83	ميدي بيرينيه
فولفيك	109	أوفيرن
مونتكلار	139	بروفنس ــ الب ــ كوت دازور
بيرينيه	149	ميدي بيرينيه

obeikandl.com

كريستالين ــ نيرول	185	رون - ألب
فالفير	201	شامباني ــ أردن
بلانكوت	231	بروتاني
روش ديزيكران	240	بروفنس ــ الب ــ كوت دازور
بامبارا	252	أكيتين
سانت آن ديزابتاي	259	أكيتين
أوج	268	أكيتين
كريستالين سانت سيسيل	270	بروفنس ــ الب ــ كوت دازور
آليه	290	لانكدوغ ــ روسيلون
كريستالين سانت سير	300	سنتر
إيفيان	309	روان ــ ألب
اكس	312	روان ــ ألب
بومبار	320	بواتو ــ شارنت
كريستالين سانت ميدار	320	أكيتين
فونتين دو جوفنسيل	321	روانا لب
كريستالين لا بوندوار ــ سانت إبوليت	330	سنتر
تونون	342	روان ألب
فونتل	370	بيي دو لوار

الاسم	مستوى المعادن مغ/لتر	الاسم	مستوى المعادن مغ/لتر
بلجيكية			
سبا رين	33	فال دازن	320
سبا باريزا	49	فوب سوفرين	360
دوك	80	أوريجينال غرند كرو	376
سبا كاري هنريت	95	شودفونتين	385
برو	160	فال	400
فالفير	201	فيلير	428
أكاريل	208	ستي	443
سبونتين	240	ليبرج	470

obeikandl.com

أوردال	288	فرتيليا	480
برسبي	288		
سويسرا			
سانت كلمنت	44	نيداز	410
إيدن دورينا	180	فونتيسا غلم	497
آركينا	347		

تكون المياه المعدنية أو الينابيع وفقاً لمصدرها على شكل غازي أو عادي. فهل هناك اختلاف بين نوعي المياه فيما يتعلق بتزويد الجسم بحاجته للماء؟ لا. كلا نوعان يصلحان لتزويد الجسم بحاجته من الماء، وإن كانت المياه الغازية تُفضل عند بعض الناس على العادية بسبب تحريضها للغشاء المخاطي الفموي. ولكن من سلبيات وجود الغاز في الماء هو صعوبة شربه بجرعات كبيرة مما يجعل بعض الناس يقلون من شرب الماء فيما إذا كانت المياه الغازية هي الوحيدة المتوافرة لديهم.

شرب مياه غازية أو عادية مسألة تتعلق بالذوق الشخصي وبالعادة. ولكن لتحمل الجهاز الهضمي للمياه الغازية دور. إذ لا يستطيع بعض الأشخاص شربه دون ابتلاع للهواء ومعاناة من الغازات، في حين يتحمله آخرون دون أي إزعاج.

يقودنا التمييز بين الأشخاص الذين يحبون المياه الغازية والذين لا يحبونها إلى الحديث عن الأشخاص الذين لا يحبون الماء من الأصل، فإذا كان الذين يحبون المياه الغازية لا يجدون صعوبة في سد حاجة جسمهم إلى السوائل بالماء، فإن الذين لا يحبون الماء لا يجدون أي متعة في شربه؛ ومن ثمّ فهم لا يشربون إلا قليلاً.

بما أن الماء هو الشراب الوحيد الذي تقدمه الطبيعة للإنسان ـ وكذلك إلى الحيوانات ـ فإنه ليس من الطبيعي عدم حب الماء. ولكن هذا الميول يمكن قلبه بسهولة، لأنه غير مكتوب في فيزيولوجيته. لكي يتعلم الإنسان من جديد شرب الماء، من الضروري بداية أن يجبر نفسه على شربه. فكما أن حب شرب السوائل غير الماء قد تطور بالعادة والتكرار، فحري علينا تعلم من جديد تقدير الماء بشربه بانتظام. والتجربة تؤكد أن استعادة السعادة في شرب الماء والاعتياد عليه تكون عادة سريعة.

بما أن كل المشروبات مكونة من نسبة كبيرة من الماء، فهي عادة تسهم جميعها في تزويد الجسم بحاجته من الماء. ومن ثمّ ما الفرق في أن يشرب المرء ماء أو مشروباً آخر! ولكن الأمر ليس بهذه البساطة، إذ إن مكونات بعض المشروبات قد تثبط أو تعيق تزويد الجسم بالماء.

إننا نفرق بين نوعين من المشروبات: مشروبات ذات قدرة عالية في تزويد الجسم بالماء (منها الماء)، ومشروبات ذات قدرة ضعيفة في تزويد الجسم بالماء.

المشروبات ذات القدرة الكبيرة على تزويد الجسم بالماء

< الماء:

نذكره هنا للذكرى فقط، فهو مركز بحث هذا الكتاب.

< منقوع الأعشاب:

تعطي أوراق المليسة والنعناع والزيزفون وغيرها رائحة ونكهات طيبة للماء الذي نُقعت فيه. وهكذا فإن التبدلات التي يخضع لها الماء قد تجعل

منــه شراباً يحبه الأشخاص الذين لا يحبون شرب الماء. وقد يفضل منقوع الأعشاب الأشخاص الذين يحبون شرب الماء، ويرغبون تنويع مشروباتهم أثناء اليوم والأشخاص الذين يرغبون تزويد جسمهم بحاجته من الماء عن طريق شراب ساخن.

لا تخل المميزات الطبيــة للنباتات عملية تمثل الجسم للماء، وإن كانت محلاة بالسكر (انظر إلى فقرة العصائر الصناعية)، أو من نباتات طبية مدرة مثل البتولة أو حشيشة الطوخ أو سن الأسد وغيرها.

يدخـل ماء منقـوع الأعشاب في الجســم؛ فهو يسهم جيـداً في تزويد الجســم بحاجته من المــاء، لولا أن خاصية الإدرار التــي تمتلكها أعشابه تعيــق تزويــد الجسم بالماء عــن طريق تحريض الكلى علــى طرحه. إذ عندما تستخدم المدرات كشراب يستهلك طوال اليوم، فإن حجم السائل المطــروح سيتجاوز حجم السائل المشروب؛ بــل إن لبعض النباتات المدرة قــدرة على مضاعفة حجم البول المطروح يوميــاً. في مثل هذه الحال، لن يطرح فقط الماء المشروب سريعاً، بل أيضاً جزء من السوائل الموجودة في الأنسجة أصلاً!

لــذا لا تعدّ المشروبات المدرة، بسبب خاصيــة الإدرار، مشروبات يمكن اللجــوء إليهــا باستمرار. ولا بد عنــد شربها عدّ قدرتها علــى الإدرار، أي شربها كعلاج، دون مبالغة، وفي وقت محدد.

كمــا أن هناك منقوع نباتات طبية أخــرى لا يمكن استخدامها كشراب عادي. إذ إن فعاليتها كملين أو كمنبه ... تبدو سريعاً بحيث لا يمكن تزويد الجسم بحاجته إلى الماء عن طريق شربها. على كل حال الطبيعة تبين لنا

obeikandl.com

ـــ بطريقة لا غموض فيها ـ أن منقوع هذه النباتات يجب ألا يشرب كأي شراب عادي: إذ إن طعمها ورائحتها غير طيبة، وتمنعنا من أن نشرب منها كميات كبيرة.

< عصير الفاكهة والخضار:

يعد الماء الذي تحتويه الفاكهة والخضار - عصيرها - من السوائل التي منحتنا إياه الطبيعة لتساعد أجسامنا في الحصول على حاجتها من الماء، فالماء الموجود فيها سنحصل عليه حتماً عند تناولها.

وإذا كان حقاً أن الطبيعة تقدم لنا هذه العصائر، إلا أنها تقدمه بكميات محدودة. كما أنّه ليس بإمكاننا الاستفادة منها إلا بعد تناول هذه المواد الغذائية. وبما أنّه لا بد لنا من تناول هذه المواد الغذائية الصلبة لنستفيد من عصيرها، فإن حاجتنا إلى الماء لن تغطى، لأننا لا يمكننا تناول الكثير منها. إذ إن عصير الفاكهة والخضار غني جداً بالقيم الغذائية، من فيتامينات وأملاح معدنية وغيرها...، ومن ثمّ لا يمكننا تناول الكثير منها.

إن عصر الفاكهة والخضار الاصطناعي بمساعدة العصارات يوفر لنا عصيراً بكميات أكبر من تناولها ثماراً كما هي، فإذا كان بمقدور معظم الناس شرب كوب عصير برتقال من 3دسل، إلا أن قليلاً من الناس يمكنه تناول 3 إلى 4 برتقالات ضرورية للحصول على هذه الكمية من العصير. وبالمقابل لكي يكون هناك تناغم مع الطبيعة لا بد من عدّ هذه العصائر كشراب مكمل ومن شربها باعتدال دون إضافة مواد إليها سوى الماء.

obeikandi.com

المشروبات ذات القدرة الضئيلة على تزويد الجسم بالماء

أن يعد شراب ما شراباً ضعيف القدرة على تزويد الجسم بالماء لأمر فيه كثير من التناقض. فكيف لا يزود شراب مكون حتماً من الماء الجسم به؟ على نحو عام لا بد من أن يزود أي شراب الجسم بالماء إلا في حالات استثنائية تتعلق بالمشروبات التي من مكوناتها ما يحد كثيراً هذه الاحتمالية، كما هو عليه الحال في المشروبات التي سنتكلم عنها الآن.

< القهوة والشاي والكاكاو:

المشروبات التي تحوي على قهوة أو شاي أحمر أو كاكاو غنية بمادة البورين، وهي مواد سامة لا بد من أن يطرحها الجسم عن طريق البول والعرق على شكل حمض البول. لذا لا بد من أن تمدد في كمية كبيرة من السائل ليسهل التخلص منها حتى يضعف تأثيرها المؤذي للغشاء المخاطي في الكلى وغدد التعرق.

يزود شرب القهوة والشاي الأحمر والكاكاو الجسم بالماء طبعاً، ولكن جزءاً كبيراً منه سيسحب ليسمح للجسم بالتخلص من السموم التي زودته بها هذه المشروبات بنفسها!

كما يسهم في ضعف قدرة هذه المشروبات على تزويد الجسم بالماء ما تحتويه من قلويدات: مادة الكافين في القهوة، وتيوفيلين في الشاي، وتيوبيومين في الكاكاو. من خواص هذه المواد القدرة على رفع الضغط الدموي، مما يزيد من شدة عمل الكلى. ومن ثمّ سينجم عن ذلك إدرار كمية كبيرة من الماء فوق المعدل الطبيعي، وهي ستقطع من الدم لتطرح على شكل بول، ومن جديد، لن يستفيد الجسم من الماء الموجود في هذه المشروبات.

obeikandl.com

بالطبع، لن يطرح الجسم كل الماء الذي زودته به هذه المشروبات، ولكن الكمية التي سيستفيد منها ضئيلة. وبالمقابل فإن قدرة هذه المشروبات على تزويد الجسم بالماء ضعيفة.

< الحليب:

نذكر الحليب هنا فقط لأن كثيراً من الناس يعدونه شراباً. في الحقيقة، إنه مادة غذائية: غذاء المولود الجديد الأول. مع أن قدرة الحليب على تزويد الجسم بالماء لا يمكن الاستهانة بها، إلا أنه ليس بشراب للبالغين.

فقبل سن البلوغ بقليل تتوقف المعدة عن إفراز الخميرة الضرورية لتحويل الحليب إلى مادة صلبة (حليب مجبن) لتهاجمها العصارات الهضمية، وبالمقابل فإن هضم الحليب عند البالغ صعب في أغلب الأحيان وغير كامل، فلا يستطيع أن يشرب منه إلا كميات محدودة.

أما لبن زبادي فإنه مفيد جداً، ويسهل على الجسم هضم، ويمكن اللجوء إليه لتنظيف الجسم من السموم، وتجديد الفلورة المعوية. ولكن تعدّ خاصتاه من تليين وإدرار عقبة عند استخدامه بانتظام كشراب عادي. فما هو إلا شراب مكمل وعلاج (انظر إلى كتاب «العلاج باللبن» لنفس الكاتب).

< المشروبات الاصطناعية:

تتكون هذه المشروبات الاصطناعية من الماء والسكر الأبيض المكرر أو الاصطناعي (مثل الأسباتارم) والمنكهات والأحماض والملونات، ويضاف إلى مشروبات الكولا الكافيين (مصدره من جوز الكولا).

تعـد مشروبات الكولا الأكثر بيعاً، ومن ثمّ الأكثر استهلاكاً. وهذا يعني أن معظـم الناس الذين يسعون لإرواء عطشهـم بالمشروبات الاصطناعية يقومـون بذلـك عن طريق تنـاول شراب يدفـع جسمهم إلى خسـارة الماء بمـا يحوي مـن كافيين (يحوي شـراب الكولا 50مغ كافيـين مقابل 85 مغ في فنجـان القهـوة). إذ إن للكافيـين خاصية الإدرار، لأنـه يرفع الضغط الدموي، ويزيد إنتاج وطرح البول.

يعـبر الماء الموجود في هذه المشروبـات الجسم سريعاً. فما إن يدخل في مجرى الدم حتى يُتخلص من جزء منه عن طريق الكلى، ولن يتوافر لديه الوقت ليبلغ الوسط الخلوي.

ويسهـم غنـى المشروبـات الاصطناعية بالسكـر في عدِّهـا مشروبات ضعيفـة القدرة على تزويد الجسم بالماء. إذ يشكل محتواها بالسكر 10% من زونها (ما بـين 70 و120غ/ل). ولو كان السكر طبيعياً، فإن استخدام الجسـم له سيكون سهلاً، ولـن يسبب له مشكلة. ولكن عندما يكون السكر أبيضـاً مكرراً، فسيجـد الجسم صعوبة في استقلابه علـى نحو صحي. إذ يدخـل الغلوكـوز الناتج من السكـر الأبيض داخـل الدم سريعـاً وبكثافة، فيرفـع هذا التركيز العـالي ضغط الـدم الارتشاحي فجأة. لـذا من أجل تعديل الوضع يضطر الجسم أن يتخلى عن جزء من مائه الخلالي. وهكذا عوضاً من أن تزودنا المشروبات الاصطناعية بالماء، تسحبه منا.

ولكن خاصيـة التجفيف في المشروبات الاصطناعيـة لا تتوقف هنا. إذ ينجم عـن سحب الماء الخلالي شعور بالعطش. فـإذا لجأ المرء من جديد إلى هـذه المشروبات الاصطناعية ليروي عطشـه سيسحب مزيداً من الماء الخلالي، مما يزيد التجفاف حدة، وكلما اشتد العطش الناجم عن محاولة

إروائه عـن طريق شرب المزيد من هذه المشروبات، استقرت حلقة مفرغة حقيقة، لأن العطش سيستمر، ويتفاقم بسبب شرب يُهدف منه إرواؤه.

مـن السهـل جـداً تبـين أن للمشروبـات الاصطناعية فعاليـة تجفيف الجسم؛ فالذين يشربون بانتظام دائماً عطشى، لأنهم لا يشعرون بالارتواء حقاً، فيضطرون باستمرار إلى شرب المزيد.

< المشروبات الكحولية:

يعود السبب الأول لعدِّ المشروبات الكحولية (الخمر والجعة والمشروبات الكحوليـة القوية) عاجزة عن تزويد الجسـم بحاجته من الماء، إلى أن ما ينجم عن استهلاكها من تغيرات في السلوك تبدو على المرء قبل أن يشرب منها كمية كافية بحيث تسد حاجة جسمه للماء.

إضافة إلى أن للكحول بحد ذاته خواص تساعد في تجفاف الجسم. إنه يسحب الماء من الأنسجة العضوية التي يدخلها، فيجففها.

هذه الخاصـة تستخدم في عالم التجميل، مثل تجفيـف البثور. ولكنها تؤثـر أيضاً على الأغشيـة المخاطية الهضمية التـي تتصلب عندما تجف، وتخسر جزءاً من قدرتها على تمثل الماء وغيره.

وهكذا يزيد الكحول ليس فقط الحاجة إلى الماء بغية التصدي لجفاف الأغشية المخاطية؛ بل أيضاً يكبح تمثل الماء الذي يحتاج إليه الجسم بسبب تصلب هذه الأغشية.

وتبدو قـدرة الكحول على التجفيـف أيضـاً في أن المشروبات الكحولية غنيـة بسموم مختلفة مما يجعل تزويد الجسـم بالماء لتخفيف معدل هذه السموم وطرحها أمراً ضرورياً.

فبالرغم من ارتفاع معدل الماء في المشروبات الكحولية، إلا أنها عاجزة عن تزويد الجسم به على نحو صحيح، ويشهد على ذلك العطش الذي ينجم عن شربها والصعوبة التي يواجهها الجسم في إرواء غليله.

كما تبين لنا دراسة خواص المشروبات على اختلافها، فإن الماء هو الشراب المثالي لتزويد الجسم بحاجته إلى الماء على نحو صحيح. يجب أن تكون معظم السوائل التي يشربها المرء يومياً عبارة عن ماء. أما المشروبات الأخرى، وحتى تلك التي لها قدرة ضعيفة على تزويد الجسم بحاجته من الماء، يمكنه شربها أيضاً، ولكن وهو مدرك بأنها لا يمكن أن تكون بديلاً للماء.

جدول المشروبات
محتوى السكر والسعرات الحرارية والماء في 100 مل من المشروب

الشراب	الماء (غ)	السكر (غ)	سعرة حرارية
الماء	100	--	--
الحليب البشري	87	7.7	76
حليب البقر	87	4.7	67
حليب الماعز	87.3	6	48
حليب النعجة	82.3	4.3	103
لبن زبادي	93.3	4.7	26
عصير البرتقال	88	11.4	49
عصير التفاح	86	13	53
القهوة المرة	99	0.7	5
الشاي الصيني	99	0.4	2
حليب بالكاكاو	79	11	101
الخمر الأحمر		0.15	65
الخمر الأبيض		4	80
البيرة		4	35
المشروبات الاصطناعية	89	12	48

obeikandl.com