# لماذا يجب عليك شرب 8 أكواب من الماء يومياً؟

تطالعك الصحف والمجلات كل حين بنصائح تقول دائما أن عليك تناول ما لا يقل عن 8 أكواب من الماء يوميا، وفي الغالب يكون رد فعلك هو الاستنكار، واعتبار الأمر مجرد مبالغة، وقد تعلقين قائلة: "ومن الذي يمكنه تناول كل هذا القدر من الماء يوميا أو سيتذكر أن يفعل ذلك دون أن يمل؟".

لكن دعينا نؤكد عليك أن الأمر لا يحمل أي قدر من المبالغة، لذا ربما عليك أن تحاولي تناول الكمية التي تنقصك من الأكواب الثمانية يوميا، وذلك للفوائد العظيمة التي ستعود عليك من شرب الماء، وخاصة في الصيف شديد الحرارة. وسنسرد عليك بعض هذه الفوائد فيما يلي، والتي بعد أن تعرفيها، سيصبح الماء العادي هو مشروبك المفضل:

- بشرة ناعمة وصحية

كل فتاة تحرص أشد الحرص على جمالها، لكن عدم درايتها الكافية ببعض الأمور المهمة قد يعرض شبابها وجمالها للخطر.

صدقي أو لا تصدقي، عدم تناول ما يكفي من الماء لدرجة الارتواء يعرضك لتجاعيد البشرة في سن مبكرة، بالإضافة إلى جفافها. ولتفادي حدوث هذه المضاعفات المقلقة لكل فتاة، احرصي دائما على أن تروي خلايا جسدك بكل الكمية التي تحتاجها من الماء حتى تتمتعي ببشرة ناعمة ونضرة تشع بالحيوية، وتذكري قول الله تعالى "وجعلنا من الماء كل شيء حي" - صدق الله العظيم.

- جسد رشيق ومتناسق

تناول المزيد من الماء يساعدك على فقدان الوزن. لا تتعجبي، فالماء الذي تشربينه قبل تناول الطعام، سيساعدك على الشعور بالامتلاء، وبالتالي لن تأكلي الكثير قبل أن تشعري بالشبع. كل ما عليك هو التأكد من شرب الماء الطبيعي الخالي من أي إضافات سكرية، والابتعاد عن العصائر المحلاة أو المشروبات الغازية، وكذلك مشروبات الطاقة.

- تخفيف الأزمات الربوية

إذا كنت من المصابين بالربو لا قدر ا، فيجب أن تعلمي أن عدم تناول كميات كافية من المياه يوميا، يعرضك لخطر الأزمات الربوية المتكررة، لأن مخارج الهواء تحتفظ بالسوائل داخلها لتعويض نقص تناولك للمياه، مما يعرضها للانسداد، ويعرضك لأزمة تنفسية حادة. لذلك اجعلي زجاجة المياه صديقتك المخلصة التي ترافقك في كل مكان، واشربي منها بعض الجرعات في كل حين لتبقى مخارج ومداخل الهواء في جهازك التنفسي مفتوحة، وتقي نفسك من الأزمات الربوية.

- الشعور بالانتعاش والترطيب

تناول المياه يحفظ لجسدك الترطيب المطلوب ويحافظ على درجة حرارته في معدلها الطبيعي حتى في ظل درجات الحرارة المرتفعة صيفا، ويعوضك عن كميات العرق الغزيرة التي تفقدينها حتى لا تصاب بشرتك بالجفاف.

- إحساس بالطاقة والنشاط

كما ذكرنا سابقا، فإن ا سبحانه وتعالى قد خلق كل شيء حي من الماء، لذا فخلايا وعضلات جسمك تحتاج للماء بشكل أساسي حتى تبقى بصحة جيدة، وهو الأمر الذي سينعكس عليك إيجابا في صورة نشاط وطاقة تساعدك على أداء الأمور المختلفة في حياتك اليومية، ولكن عندما يشعر جسدك بالجفاف لعدم تناولك ما يكفي من الماء، ينخفض أداء الخلايا وينتاب عضلاتك الضعف. فلا تغفلي أبدا عن شرب الماء في كل حين حتى لو كنت مشغولة بتدريب مهم في النادي أو بالمذاكرة.

- الوقاية من الكثير من المشاكل الصحية

تناول الماء بالقدر المطلوب (8 أكواب يوميا) يساعدك على التغلب على الكثير من المشاكل الصحية، بدءا من نزلات البرد، وآلام الكلى وحتى الأزمات القلبية، وينقي جسدك من السموم، كما يقوي نظامك المناعي بصفة عامة، ويجعله أكثر قدرة على مقاومة الأمراض والانتصار عليها، وهو الأمر الذي يجعلك دائما في صحة جيدة.