6 خرافات لقهر العطش في رمضان



1- تناول كميات كافية من السوائل عالية التركيز من السكر يعمل على تروية الجسم ودفع العطش: الحقيقة: السوائل عالية التركيز من السكر تحث الجسم على إدرار البول وزيادة الشعور بالعطش. 2- شرب كميات كبيرة من الماء عند السحور يحمي من الشعور بالعطش أثناء الصيام: الحقيقة: المياه الزائدة عن حاجة الجسم تطردها الكلية بعد ساعات قليلة من تناولها؛ مما يؤدي إلى قلق الصائم أثناء النوم لحاجته للذهاب إلى الحمام، وهذا يسبب إرهاقاً أثناء فترة النهار. 3- شرب الماء البارد جدّاً أو المثلج عند بداية الإفطار يروي العطش: الحقيقة: شرب الماء المثلج عند بداية الإفطار يؤثر بشدة على المعدة، حيث يقلل كفاءة الهضم؛ ويؤدي إلى انقباض الشعيرات الدموية، وبالتالي يُحدث بعض الاضطرابات الهضمية؛ ولهذا يجب أن تكون درجة الماء معتدلة أو متوسطة البرودة، وأن يشربها الصائم متأنياً، وليس دفعة واحدة. 4- دفع الطعام بالماء أثناء الأكل يوفر فرصة أكبر للحصول على هضم جيّد: الحقيقة: شرب الماء أثناء الأكل يعطل نزول اللعاب على الأطعمة، فلا تمتزج جيّداً في الفم باللعاب، فيصعب هضمها ويقل انتتاع الجسم بها؛ ولهذا ينصح الأطباء بعدم شرب الماء أثناء تناول الطعام إلا بنسبة قليلة جدّاً لتساعد على بلع الطعام. 5- شرب كمية وافرة من الماء بعد الانتهاء من الطعام مباشرة يساعد عملية الهضم ويقمع العطش: الحقيقة: شرب كمية وافرة من الماء بعد الانتهاء من الطعام مباشرة يعرقل عملية الهضم، ويمنع الجهاز الهضمي من إتمام مهمته على الوجه المطلوب من الجودة؛ لأن كثرة الماء تمنع

إفراز العصارة المعدية؛ والصحيح أن يتناول الإنسان قليلاً من الماء بعد الإفطار لقمع العطش. وأنسب الأوقات لشرب كمية وافرة من الماء هو بعد الإفطار بنحو ساعتين، ومن الأفضل أن يشرب الصائم كميات قليلة من الماء في فترات متقطعة من الليل طوال الفترة بين الفطور والسحور، وعدم الاعتماد على الإحساس بالظمأ من أجل الشرب. 6- كثرة شرب الماء تؤدي إلى السمنة: الحقيقة: أظهرت الدراسات الحديثة أنّ الماء يلعب دوراً مهماً في تخفيف الوزن؛ حيث يعمل على زيادة إفراز هرمون "نورادريتالين" الذي يزيد من نشاط الجهاز العصبي، ويزيد من حرق الدهون؛ مما يساعد على التخلص من الوزن الزائد.