

## מה תשתו? בשבילי - רק מים

הקפידו על שתיית מים מרובה, התרחקו ממשקאות קלים ועל כל כוס קפה שאתם שותים הקפידו לשתות גם כוס מים או סודה. טיפים לניהול משטר מים תקין

מאת: ד"ר אסנת רזיאל 24/02/14

נוזלים מהווים כ-70% ממשקל גופנו. הנתון הזה לא מפסיק להפתיע אנשים, אבל הוא הנחת העבודה הראשונה במה שנהוג לכנות "משטר מים" תקין. האחוזים הגבוהים ביותר של משקל גופנו הם בעצם נוזלים, והם מצויים בתהליך התאדות בלתי פוסק ומופרשים מן הגוף הן על ידי זיעה והן על ידי מתן שתן. לפיכך, אנחנו נמצאים בעצם במאבק תמידי על איזון כמות הנוזלים הנדרשת לגופנו לצורך הישרדות, ומעבר לכך - לפעולה תקינה של כל מערכות הגוף.



תינוק צמא יעשה ככל יכולתו להעיר את תשומת לב הסובבים אותו לעובדה הזו. אינסטינקט ההישרדות הטבוע בו גורם לכך שהוא מנסה להשלים כל הזמן את הנוזלים, בכל רגע נתון בו גופו מאותת לו שהוא חסר אותם. כמבוגרים, אנחנו נוטים לזלזל במשטר מים נכון ובחשיבותו לתפקוד היומיומי שלנו.

### משקאות ממותקים, זה כמו מים?

משקאות ממותקים הם הכול למעט מים. הם פסולים לחלוטין, והם חלק מתרבות הצריכה המערבית שלנו, המתפתה לצורך מותגים שמלאים בסוכרים ובחומרים ממכרים אחרים. צריכת משקאות קלים רק מצמיאה את הגוף עוד יותר, ומעבר לכך- בשנים האחרונות הוכח שהם גורמים ישירים לעלייה במשקל. בארצות הברית נאסרה בשנים האחרונות הצבה של מכשירי ממכר לפחיות משקאות מוגזים בבתי ספר, כחלק מפיתוח של תודעת בריאות ותזונה נכונה בקרב ילדים ובני נוער. אתם צמאים? שתו מים, זהו הנוזל לו גופכם זקוק. למשקאות הממותקים אין שום קשר להריווית צמא - ההקלה שהם גורמים זמנית בלבד, הם מצמיאים ועתירי סוכר. גם משקאות הדיאט אינם מומלצים יתר על המידה - תחליפי הסוכר כגון אספרטיים ואחרים אינם בעלי השפעה חיובית על גופנו בצריכה לאורך זמן.

### ומה לגבי קפה?

קפה מייבש את הגוף ומאיץ את הנטייה לשתן נוזלים החוצה. שתו כוס סודה או מים עם כל כוס קפה

שאתם מכניסים לגוף.

**איך יודעים אם אנחנו לא מספקים לגוף מספיק מים? מהם הסימנים הראשוניים למחסור בנוזלים?**

**•עייפות קיצונית:** אם אתם עייפים ומתקשים להתרכז, ייתכן שאתם מיובשים. מהיכרותכם את עצמכם ואת גופכם – אם יש לכם שעות קבועות שבהן אתם חשים עייפות, זה לרוב מעיד על מחסור במים וזו דרכו של הגוף לאותת לכם על כך.

**•צמא:** כאשר אנחנו מרגישים צמא, סימן שאיבדנו כבר חלק ניכר מהנוזלים בגופנו. לכן יש לשתות בטרם מרגישים צמא. אל תחכו להרגשה הזו - הקדימו אותה ושתו מים.

**•יובש בפה:** אם אתם מרגישים יובש בפה, זה סימן שאתם כבר מיובשים. שתיית מים קבועה תמנע את התחושה.

**•יובש בעור:** נסו לצבוט את עור כף היד, אם הוא אינו גמיש ואינו מתמתח מיד, אתם כנראה מיובשים. אצל תינוקות הבדיקה הזו יעילה במיוחד בגלל צבע עורם הבהיר.

**•כאב ראש:** לפני שתיקחו כדור נגד כאב ראש, נסו לשתות מים. כאב הראש הוא עוד דרך של הגוף לאותת לנו על מחסור בנוזלים.

**•עצירות:** מחסור בנוזלים, ולאוו דווקא סוג המזון, הוא הסיבה הפופולרית ביותר לעצירות. מופתעים, נכון? מתברר שמחסור במים מאט את מעבר המזון במעי והוא הגורם הראשון במעלה לעצירות.

**•מרגישים מרוגזים?** עצבנות ושינויים תכופים במצב הרוח מעידים על מחסור בנוזלים. לפעמים כל מה שאתם זקוקים לו על מנת להיפטר ממצב הרוח הרע הוא פשוט כוס מים!

**•שתן כהה ומרוכז?** אם השתן שלכם מרוכז וצבעו אינו בהיר, ייתכן כי חסרים לכם מים. שתן שקוף ובהיר מעיד על משטר מים תקין.

לסיכום, הנוזל הזה שנדמה כל כך מובן מאליו, הוא הדבר הראשון שאתם צריכים לזכור לצרוך בכל יום, לאורך כל היום. מחסור בנוזלים משבש את תקינות הגוף והפעילות שלו בכל רמה שהיא, בספורט או בשמירה על תפקוד מאוזן. ומתי אתם עצרתם לאחרונה לשתות כוס מים?

**ד"ר אסנת רזיאל היא מנהלת רפואית של מלב"י - המרכז לטיפול בהשמנת יתר באסיא מדיקל.**