

فوائد الماء لجسم الإنسان

يعتبر الماء من أهم أساسيات الحياة، فجسمنا مكون من الماء بشكل أساسي لذا لابد من الحفاظ على التوازن بين الماء والعناصر الأخرى فهو مصدر مهم للطاقة لكل خلايا الجسم. بدون الماء لا يمكن للإنسان البقاء على قيد الحياة سوى بضعة أيام، إذ يعد الماء من المكونات الأساسية في الجسم، فأكثر من نصف جسم الإنسان يتكون من الماء.

الماء هو المكون الأساسي في العضلات والجلد والدماغ وبلازما الدم، ما يجعل دماثنا سائلة تعوم فيها الصفائح الدموية وخلايا الدم الحمراء والبيضاء. الأمر الذي يساعد الدم على نقل العناصر الغذائية إلى الخلايا التي تحتاجها.

ويعد الماء محركاً لكل وظائف الجسم تقريباً. فالماء مادة مذيبة وبواسطة العصارات الهضمية تتحلل العناصر الغذائية من الأغذية، وعندها يمكن للجسم أن يستخدمها. كما يتميز الماء بقدرته على إذابة الأملاح كالبيوتاسيوم والصوديوم ونقلها داخل الجسم.

الماء يُبقي الفم رطباً فتختفي الرائحة الكريهة الناتجة عن جفاف الفم، كما يقلل شرب الماء من التعب، فشرب كميات كافية من الماء يعمل على زيادة كفاءة الوظائف التي يقوم الجسم بها على مدار الساعة.

الماء أيضاً يقلل من مُعدّل الجفاف في جسم الإنسان، الأمر الذي يقلل بالضرورة من التعب، فالجفاف يعتبر عاملاً رئيسياً من عوامل التعب.

وللماء أثر كبير جداً في تحسين وتقوية أداء الجهاز الهضمي لدى الإنسان، حيث تحدّ كميات المياه الكافية من نسبة حدوث الإمساك في جسم الإنسان، بالإضافة إلى تحسين أداء الأمعاء.

ينظّم الجسم توازن الماء والعناصر المعدنية باستعمال العديد من الميكانيكيات التي تشمل حساسات تربط الأعصاب بمراكز مُختصة في الدماغ، بالإضافة إلى ارتباط حساسات التبول وفقد الصوديوم مع البول، وحساسات ضغط الدم بهذه المراكز، والتي تقوم بدورها بالتأثير على الأعضاء التنفيذية، التي تشمل الكلى، والغدد العرقية، والغدد اللعابية.

بالمعرفة نضع الفرق ...

With Knowledge, We make the Difference ...

ويكون تنظيم توازن الماء في الجسم دقيقاً وحساساً، فتُرسَل الغدّة الدرقيّة رسائل إلى الكلى لتحديد كمّيّة البول الذي يجب عليها طرحه، أو كمّيّة الماء الذي يجب الاحتفاظ بها، ويعمل الدّماغ على تحفيز الشّعور بالعطش عند انخفاض سوائل الجسم ، ويجب علينا الاستماع إلى أجسادنا وشرب الماء عند الشّعور بالعطش.

المصدر سبورت 360 عربية

بالمعرفة نضع الفرق ...

With Knowledge, We make the Difference ...