

שתו רק מים בששון

מאת: ליטל פיינגרץ, דיאטנית קלינית B.SC בסטודיו C

השומן ופחות מאבדים מים. למעשה השומן מורכב משרשרת של חומצות שומן המחוברות אחת לשנייה כמחרוזות, בתהליך ההרזייה שריפת השומן נעשית ע"י הפרדה בין חומצות השומן במחרוזות אשר נעשה ע"י הכנסת מולקולת מים המפרידה בין חומצות השומן בשרשרת. לכן ככל שנרבה בשתיית מים שריפת השומן תהיה יעילה יותר. יתרה מזאת, שתייה של מים מגבירה את קצב חילוף החומרים הבסיסי של הגוף, כלומר ההוצאה האנרגטית הבסיסית של הגוף עולה כאשר אנו מקפידים על שתייה מרובה של מים וכך אנו שורפים יותר קלוריות במנוחה.

5. **שתיית מים מסייעת לפעילות מערכת העיכול** - המים עוזרים לפעילות תקינה של המעי ומונעים עצירות. כאשר לא שותים מספיק מים יכולים לסבול מעצירות, משום שהמעי הגס זקוק למספיק נוזלים כדי לשמור על לחות.

6. **שתיית מים "מצעירה" אותנו** - המים מוסיפים לעור לחות ומעניקים מראה רענן וחיוני. הקפדה על שתיית מים מרובה יכולה לגרום לנו להיראות צעירים יותר.

7. כשאנו שותים אנו לא מתייבשים, עיפים פחות, מרוכזים יותר וכאבי הראש פוחתים.

למים יתרונות רבים ובמצבים מסויימים, כמו למשל הריון ובעת הנקה, ישנה דרישה רבה יותר למים. בהריון נפח המים בגוף גדל בכשבעה ליטרים וישנה חשיבות מוגברת לשתייה. בהריון שתיית מים מסייעת למניעת בחילות ומונעת צירים מוקדמים, מסייעת למניעת זיהומים בתן, ולמניעת עצירות.

כמות המין שאנחנו נדרשים לשתות ביום

הדרישה לשתיית מים משתנה ותלויה בגיל, בתנאי מזג האוויר, בפעילות הגופנית, ומצב בריאותי תקין או בעת מחלה (כאשר חום הגוף עולה הדרישה למים עולה). בגלל המשתנים הללו צריך להתחשב בגורמים אלו כדי לדעת מהי כמות המים הרצויה עבורכם. המדד הנכון ביותר כדי לדעת אם שתינו מספיק הינו צבע השתן, כאשר הוא שקוף עד בהיר, שתינו מספיק, אם הצבע צהוב עד כתום, זה סימן שאנחנו צריכים לשתות עוד. ההמלצה לשתיית מים כיום עומדת בממוצע בין 8-10 כוסות לנשים וכ- 10-12 כוסות מים לגברים, לילדים ההמלצה היא בממוצע 4-6 כוסות מים ביום, ולנוער 7-10 כוסות מים בממוצע ביום.

דרכים לעידוד שתייה מספקת של מים

כמו כל פעולה שאנחנו עושים בשרת יומנו היא חלק מהרגל. קחו בקבוק שיהיה תמיד בתיק, שימו אותו למשל על השולחן במשרד או בבית הספר, שתו ממנו גם כשאתם לא מרגישים צמא לעיתים תכופות יותר (הצמא לא תמיד מורגש ולא תמיד אנו שמים לב אליו). רצוי להצמיד את שתיית המים לפעילות קבועה שאנו עושים מידי יום. למשל, שתו כוס מים אחרי שאתם מצחצחים שיניים או לפני שמתקלחים. כך שתיית המים תהפוך גם היא להרגל קבוע במשך היום. לא חובה לשתות את המים כמו שהם, ותמיד אפשר להוסיף ארומה של טעמים למשל להוסיף פלחי לימון, נענע, תמציות צמחים כגון לימונית לואיזה או מרווה. כמו כן ניתן להוסיף פלחי תפוז ולגוון בטעמים.



לא רק שלא ניתן לחיות בלעדיו הוא גם נותן מענה אידיאלי להרות את הצימאון. תחשבו מה עוד אפשר לאכול או לשתות מבלי לחשבון קלוריות? נכון, שתו מים בלי חשבון זה לא מוסיף קלוריות אפילו עוזר להיפתר מהם.

ראשית, ננסה לבדוק כיצד תפסו המים מקום כל כך חשוב לגוף האדם ומהי הכמות היומית המומלצת לשתייה?

למים תפקידים חשובים בגוף האדם, הם מסייעים בהובלת חומרי מזון, מווסתים את טמפ' הגוף ושומרים על טמפ' גוף קבועה, שומרים על פעילות תקינה של מערכת העיכול, מגנים על האיברים הפנימיים שלנו, מסלקים פסולת מהגוף ומהווים את המרכיב העיקרי בתאים שלנו.

חיים באוויר אבל מלאים במים

כ- 70%, בממוצע, מהגוף שלנו הוא מים, ויתרה מזאת רוב איברי הגוף, כמו למשל המוח שלנו מכיל 85% מים, הלב כ- 70% והדם והריאות מכילים כ- 80% מים, ולא בכדי נאמר "בלי מים אין חיים".

מידי יום אנו מאבדים כ- 4.5 ליטר של נוזלים בהזעה, בהטלת שתן, וצואה, בשכימה, וכמו כן מים נוקקים גם לפעילות התאים, האיברים והמטבוליזם ולכן על מנת שכל התאים והאיברים יתפקדו בצורה טובה, הגוף צריך לקבל את המים בחזרה. על כן חשוב לפתח הרגלי שתייה נכונים ולדאוג לקבל אספקה סדירה של נוזלים.

חשיבות המים לבריאות על פי מחקרים

1. **מים מפחיתים סיכון למחלות** - נמצא קשר בין שתיית מים להורדת הסיכון לחלות בסוגי סרטן מסויימים כגון, סרטן המעי הגס, סרטן נשים ועוד. שתייה של 5 כוסות (לפחות) מים ביום, מסייעת בהורדת הסיכון למחלות לב.

2. **שתיית מים מסייעת לשיפור תפקודים קוגניטיביים** - קיים קשר בין שתיית מים לבין שיפור יכולת הריכוז ובביצועים קוגניטיביים בילדים ובמבוגרים.

3. **שתיית מים מסייעת לספורטאים וחיונית לפעילות ספורטיבית** - בעת פעילות גופנית, טמפרטורת הגוף עולה כתוצאה מייצור חום, המים בגופנו אחראיים על וויסות טמפרטורת הגוף. מנגנון ההזעה, מקרר את הגוף ולכן אנו מאבדים הרבה מים בעת הפעילות הגופנית. בשעה אחת של פעילות גופנית אנו יכולים לאבד כ- 2 ליטרים של מים (תלוי במידת עצילות האימון). רקמת השריר שלנו מכילה כ- 75% של מים (בין היתר זאת הסיבה שהשריר שוקל יותר משומן) לכן על מנת לשמור על מסת השרירים יש להרבות בשתיית מים. ככל שמסת השריר גדולה יותר כך הגוף זקוק ליותר מים. מחקרים מראים כי מחסור בנוזלים, גם אם הוא קל, עלול לפגוע בביצועים הספורטיביים, לכן ישנה חשיבות לשמירה על מצב הידרציה תקין ומניעת מחסור בנוזלים.

4. **שתיית מים מסייעת לירידה במשקל** - רוצים לשרוף יותר שומן בדיאטה, הרבו בשתיית מים, מחקרים מראים כי אנשים המקפידים על שתייה מרובה במשך תהליך ההרזייה מאבדים יותר ממסת