

طبيب : أنصحوا أطفالكم على تناول السوائل حتى لو لم يشعروا بالعطش

دعا استشاري الأطفال الدكتور نصرالدين الشريف ، أفراد المجتمع إلى توجيه الأطفال بتناول الماء لمواجهة حرارة الصيف حتى لو في حالة عدم الشعور بالعطش ، مبيدًا أنه للأسف أكثر الأطفال الصغار لا يهتمون بتناول الماء بقدر إهتمامهم بالمشروبات الغازية والعصائر السكرية المحلاة التي تزيد من السرعات الحرارية.

وبين أن الجسم يتعرض إلى الجفاف بشكل أكبر خلال فصل الصيف نظرا لإرتفاع درجات الحرارة، إذ يعتبر شرب الماء من الأشياء الضرورية ، حيث أن الماء مهم لتعويض فقدان السوائل من الجسم والتي يتم فقدانها عن طريق التعرق ، كما أن شرب الماء يوميًا بانتظام بالكميات المناسبة يساعد على تخليص الجسم من السموم والفضلات التي تؤدي إلى الإصابة بالكثير من المشكلات الصحية وخاصة أمراض الكبد والكلى، ولذا ينصح بشرب الماء على معدة فارغة يوميا للتخلص من السموم الزائدة بالجسم.

ولفت إلى أن أهمية تناول الماء بشكل كبير خلال فصل الصيف يكمن في أن البشرة تتعرض إلى الكثير من المشكلات ومنها الجفاف وظهور الحبوب والبثور واختلاف لون البشرة، وتناول الماء يساعد على ترطيب البشرة والتخلص من الحبوب، والتخلص من تشققات الجلد.

وحول كمية الماء التي يجب تناولها يوميًا اختتم الدكتور الشريف بقوله:

تعتمد الكمية الضرورية لشرب الماء على العديد من العوامل وخصوصًا على حالة الفرد الصحية، ومستوى نشاطه، وعلى درجة حرارة البيئة المحيطة كذلك ، فالرياضي الذي يتدرب في الهواء الطلق في الطقس الحار سوف يحتاج إلى شرب ماء أكثر من الشخص الجالس أمام الكمبيوتر لساعات طويلة على سبيل المثال في غرفة باردة ، ولكن بشكل عام فان الشخص الذي يتمتع بصحة جيدة يجب أن يشرب ما بين 8-10 أكواب من السوائل يوميًا ، وبالإضافة إلى الماء، يتضمن ذلك المشروبات الأخرى مثل اللبن والحليب، وكذلك الماء الذي تحتويه الفاكهة والخضراوات.