

## شش اتفاق ناخوشایند برای بدن شما اتفاق می افتد اگر به اندازه کافی آب ننوشید

منبع : سایت [MSN](#)

نویسنده : Emma Sarran Webster

مترجم : سعید مجردی ( دانشجوی دکتری تخصصی زبان انگلیسی)



در حدود شصت درصد بدن ما از آب تشکیل یافته است . برای اینکه آنها به خوبی کار کنند بسیار مهم است که هر روز آب کافی به آن برسد. هیدراسیون 1 برای کمک به ارگانهای بدن که به صورت سودمند کارکنند نقش کلیدی دارد.

گرس دروکا متخصص تغذیه و سلامت بلوکراس (بیمه سلامتی خصوصی) وابسته به دانشگاه میشیگان می گوید : آنچنانکه هیدراسیون کمک می کند که هر چیزی روان کار کند کم آبی بدن 2 نیز اتفاق می افتد وقتی شما آب کمی مصرف می کنید و در حالیکه شما آب را استفاده می کنید یا از دست می دهید می تواند منجر به از کار افتادن فرایندهای جسمی تان شود.

بنابراین چقدر شما باید آب مصرف کنید؟ خانم دروکا می گوید : متوسط آبی که فرد باید بنوشد در حدود دو لیتر در یک روز است و بیشتر از آن در دماهای بالاتر و یا اگر شما بصورت ویژه ای در تکاپو هستید (مثلا در ورزش و کارهای نظیر آن).

کم آبی بدن می تواند به علت کم نوشیدن آب و یا به وسیله چیزهایی از قبیل اسهال 3 ، استفراغ 4 ، تب 5، تعریق بیش از حد ، دفع ادرار فزاینده 6، بعنوان مثال در نتیجه دیابت یا بخاطر استفاده از داروهای معین به وجود بیاید . اما چه چیزی واقعا اتفاق می افتد در بدن شما وقتی که شما به مرحله کم آبی بدن می رسید ؟ شش علامت و عوارض احتمالی از ملایم تا شدید را می توان مورد توجه قرار داد.

**۱- شما احساس گرسنگی می کنید حتی زمانی که گرسنه نیستید.** بسیاری از مواقع افراد ، کم آبی بدن را با گرسنگی قاطی می کنند. متخصص تغذیه کری گانس می گوید: اگر شما الساعه غذا خورده اید اما احساس سیری نمی کنید یک لیوان آب بنوشید که ببینید آیا بدن شما واقعا از شما باز غذای مختصری می خواهد . همچنین گانس می نویسد : تحقیقات نشان میدهد نوشیدن آب می تواند کمک کند احساس سیری کنید. نوشیدن آب قبل از غذا به شما کمک می کند که بدانید چقدر واقعا شما گرسنه هستید. بنابراین شما می توانید غذا بخورید تا اینکه سیر شوید نه اینکه در واقع شکمتان را پر کنید.

**2- شما احساس خستگی، احساس گیج بودن ، و قاطی کردن و حتی احساس سر گیجه می کنید.** کم آبی بدن می تواند در هر دوی سطوح انرژی و شناسایی آن مشکل ایجاد نماید. در حقیقت دروکا آن را دلیل شایع برای خستگی روزانه می داند. همه سیستم بدن ما وابسته به اکسیژن هست که بوسیله خون ما برای عملکرد بدن تدارک دیده می شود.

خانم دروکا ( متخصص تغذیه ) می گوید : وقتی که فرایند تحویل خون بوسیله کم آبی بدن تحت تاثیر قرار می گیرد ، هیچ یک از ارگانهای بدن ما آنجنانکه باید کار نمی کنند و سبب کندی و تنبلی نه تنها بدن بلکه ذهن می شود و منجر به مشکلات کوتاه مدت می شود و مشکلاتی با تمرکز بر آنچه پیشتر در ژورنال « مروری بر تغذیه » 7 توصیه شده و آن این است که کم آبی بدن همچنین می تواند به تغییر حالات از جمله منتهی به عصبانیت گردد.

**۳- شما یبوست دارید.** عدم تعادل مایعات می تواند همچنین به یک بک آپ عمده در سیستم گوارش 8 ما منجر شود. ما در خصوص فیبر بعنوان یک راه حل اولیه برای یبوست فکر می کنیم. اما آب به همان اندازه مهم است. خانم دروکا می گوید : من فیبر را به بیمارانم بعنوان یک رفتگر خیابان دل و روده تشریح می کنم. به این خاطر که فیبر کمک می کند سموم 9 بیرون کشیده شوند ، اما این سموم از سیستم گوارش ما نمی توانند بیرون بیایند بدون فلاش کردن و برای این کار ما نیاز به آب داریم.

۴- پوست شما تحریک می شود. اگر بدن شما آب کافی ندارد ، تاثیراتش می تواند بصورت قطع و یقین در پوست شما دیده شود. همچنانکه متخصص امراض پوست 10 نیویورک سجال شاه می گوید : پوست خشک که فاقد روغن است از پوستی که فاقد آب است متفاوت است.بهر حال برخی علائم مشابه وجود دارند بویژه : لاغری 11, خارش 12 , حساسیت 13 , سفتی 14و کندی 15. پوست فاقد آب همچنین می تواند تمایل به جوش داشته باشد و همزمان احساس خشکی و نیاز به روغن وجود داشته باشد.

۵- شما در خطر بالای حمله قلبی و شوک حجم خون قرار دارید. آب برای عملکرد مناسب قلب ضروری است . وقتی شما به اندازه کافی از آن ندارید – ما از کمبود شدید آب در بدن حرف می زنیم – بصورت جدی کارهای سیستم قلبی و عروقی شما دچار مشکل می شود. کم آبی بدن رگهای خونی شما را تنگ می کند و خون شما را ضخیم تر می نماید. به این معنی که قلب شما باید بسیار زیاد کار کند برای اینکه بتواند عمل پمپ کردن به بدن را انجام دهد. دروکا می گوید : در کیس های به اندازه کافی جدی , این قضیه می تواند بدن را در شوک اتفاق قلبی و عروقی 16قرار دهد. یک وضع تهدید کننده جانی که در آن قلب شما ناتوان از پمپ کردن کافی خون به بدنتان می شود. کم آبی بدن همچنین می تواند سبب شود حجم خون بدن شما کاهش یابد و می تواند منجر به چیزی شود که هیپوولمیسم 17 یا همان حجم خون کمتر و عوارض دیگری که جان بیمار را تهدید می کند شود.

۶- شما بیشتر عفونت مثانه 18, عفونت کلیه 19, یا عفونت مجاری ادراری 20 را تجربه می کنید. کلیه ها و آب یک نوع رابطه وابسته همزیگری 21 با هم دارند. کلیه ها برای نظم دادن به تعادل آب بدن شما کار می کنند. آنها همچنین ضایعات را از جریانات خون فلاش می کنند. دروکا می گوید : به همراه کبد شما , آنها ( کلیه ها ) فیلترینگ طبیعی سیستم بدن 22 شما را انجام می دهند. آنها نیاز به آب دارند تا درست کار کنند و اگر آب به اندازه کافی نداشته باشند که کارشان را انجام دهند شما با عفونت های مثانه و مجاری ادراری روبرو می شوید. بعلاوه اندوخته های نمک و معدنی که بصورت طبیعی انباشته می شوند در کلیه شما نیاز به آب دارند تا تفکیک شوند. دروکا می گوید : بدون آب , آن اندوخته ها به سنگهای دردناک کلیوی تبدیل می شوند.

بهترین روش برای جلوگیری از این اتفاق در واقع دنبال کردن مصرف توصیه شده یعنی دو لیتر آب در یک روز است که می تواند به شکلهای مختلف باشد. گانس اشاره می نماید که شما می توانید مایعات ضروری را از غذاها بدست بیاورید که به سوپ ها , میوه ها , سبزیجات و نوشیدنی هایی مانند آب و قهوه شامل می شود. شما باید مراقب مصرف کافیین , شکر و

کالری ها باشید و حجم غیر منطقی که به سلامت شما ضربه می زند را مصرف نکنید. برای این کار دکتر شما و یا یک متخصص تغذیه می تواند در تعیین سطح سلامت به شما کمک کند. بصورت کلی عاقلانه است روی آب ساده تمرکز کنید تا حداقل مصرف توصیه شده را بصورت روزانه بدست بیاورید.

اگر برخی علائم ملایم که در بالا ذکر شد را تجربه می کنید از قبیل احساس خستگی , گیج بودن و یا گرسنگی – کانس توصیه می نماید که مقداری آب بنوشید و ببینید آیا این علائم بر طرف می شوند. اما اگر آنها باقی ماندند یا اگر شما علائم شدیدتری را تجربه می کنید مراجعه به پزشک برای شما توصیه می شود.

1-hydration

2-dyhydration

3-diarrhea

4-vomiting

5-fever

6-urination

7-Nutrition Reviews

8-digestive system

9-toxins

10-dermatologist

11-flakiness

12- itchininess

13- sensitivity

14- tightness

15- dullness

16- cardiovascular

17- hypovolemic

18- bladder infection

19-kidney infection

20-urinary tract infection

21-symbiotic relationship

22-body, s natural filtration system

23- [the original link of the article](#)

24- the article title: 6 Scary Things That Happen to Your Body If You Don't Drink Enough Water