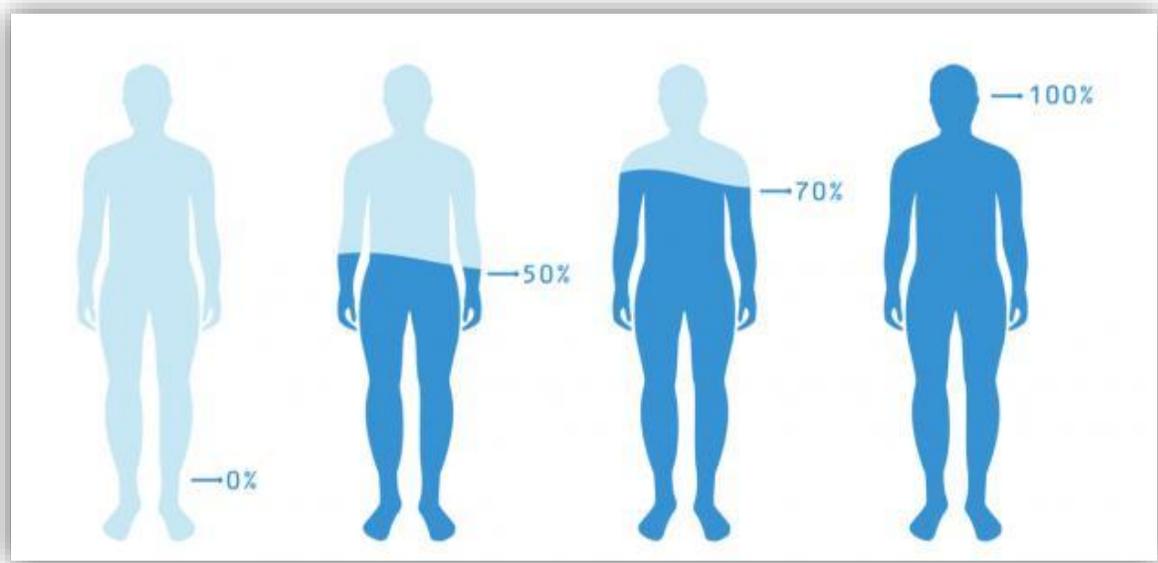


علم النفس الفسيولوجي
الصف الثاني- الفصل الدراسي الأول
قسم رياض الأطفال
(الدراسة الصباحية)- (2019- 2020)م

مدرسة المادة: م.د. إيمان يونس إبراهيم العبادي

أهمية الماء للجسم



الماء:

يعتبر الماء العنصر الأساسي للحياة؛ حيث تُقدَّر نسبة الماء على سطح الأرض بـ71%، كما أنَّه يشكِّل 60% من جسم الإنسان، وقد ورد ذكر الماء في القرآن الكريم، ومن ذلك قوله تعالى: (وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ). ويعتبر الماء أفضل مصدر لتعويض احتياجات الجسم من السوائل التي يفقدها خلال اليوم عن طريق التعرُّق والتبوُّل والتنفُّس؛ حيث إنَّه خالٍ من السعرات الحرارية، والكافيين، والكحول.

أهميَّة الماء لجسم الإنسان:

يدخل الماء في عمليات الجسم المختلفة، حيث تحتاج إليه جميع خلايا وأعضاء الجسم كي تعمل بالشكل الصحيح، والنقاط الآتية تبين أهمية الماء للجسم بشكل مفصَّل:

- التحكم في كمية السعرات الحرارية المتناولة: وذلك عن طريق شرب الماء عوضاً عن المشروبات المليئة بالسعرات بالحرارية، ومن الجدير بالذكر أن الطعام الذي يحتوي على كمية عالية من الماء يمتلك حجماً كبيراً، لذا فإنَّه يتطلب المضغ بشكل أكبر، كما أنَّ عملية امتصاصه تكون أبطأ، مما يساعد على زيادة الشعور بالشبع.

- المحافظة على صحة الأمعاء: يساعد الماء على تدفق الطعام المهضوم في الجهاز الهضمي بشكل طبيعي، ويساعد على الوقاية من الإصابة بالإمساك، أمَّا في حالة قلة المتناول اليومي من الماء فإن القولون سيسحب الماء من البراز لاستخدامه في عمليات الجسم المختلفة.

- مساعدة الكلى على طرح الفضلات خارج الجسم: تنقل سوائل الجسم الفضلات داخل وخارج الخلايا، ثمَّ تنقلها إلى الكليتين لتُطرح مع البول، فعندما يحصل الجسم على كمية

كافية من السوائل، يخرج البول بسهولة، ويكون خفيف اللون وخالياً من الرائحة، أمّا عندما لا يحصل على ما يكفي من السوائل، يزيد تركيز البول، ويتغير لونه، وتصبح رائحته كريهة؛ وذلك لأنّ الكلى في هذه الحالة تحبس السوائل كي تقوم بوظائف الجسم الأخرى.

- الوقاية من تشكل حصى الكلى: يمكن أن يساعد شرب الماء على الوقاية من تشكل حصى الكلى عند الأشخاص الذين تعرضوا لها في وقت سابق؛ حيث إنّ شرب السوائل بشكل كافٍ يزيد من حجم البول المارّ خلال الكلى، ويخفّف من تركيز المعادن، وبالتالي فإنّه يقلل احتمالية عملية التبلور وتشكّل الكتل.

- تنشيط العضلات: حيث إنّ الماء يساعد على توازن السوائل والكهارل الموجودة فيها، وبالتالي فإنّه يقي من تعرض العضلات للإرهاق، وصعوبة القيام بالتمارين الرياضية. المحافظة على صحة البشرة: تعمل البشرة كحاجز وقائي لمنع فقدان السوائل بشكل كبير، ومن الجدير بالذكر أنّها تحتوي على كمية كبيرة من الماء، لذا فإنّ شرب الماء يساعد على وقايتها من الجفاف وتكوّن التجاعيد.

- علاج الصداع: يمكن أن يساعد شرب الماء على التخفيف من أعراض الصداع والصداع النصفي، وبشكل الخاص عند الأشخاص الذين يعانون من الجفاف.

- المحافظة على توازن السوائل في الجسم: وهي السوائل التي تدخل في مجموعة واسعة من عمليات الجسم المختلفة، ومنها:

- تنظيم درجة حرارة الجسم.

- إيصال الأكسجين إلى جميع أنحاء الجسم.

- حماية الأعضاء والأنسجة الداخلية كالدماع، والحبل الشوكي، والأعضاء الداخلية الأخرى.

- إنتاج الهرمونات والنواقل العصبية: يساهم في إذابة المعادن والعناصر الغذائية، مما يؤدي إلى نقلها إلى جميع أنحاء الجسم.

- يدخل في عملية الهضم والامتصاص، بالإضافة إلى جهاز الدوران.

- تكوين اللعاب.

- المحافظة على ليونة المفاصل.

احتياجات جسم الإنسان من الماء:

تختلف احتياجات الجسم للماء من شخص لآخر اعتماداً على عوامل عديدة منها، مستوى النشاط البدني، وكمية التعرق.

ومن الجدير بالذكر أنه لا يوجد اتفاق عالمي على الكمية التي يجب استهلاكها يومياً، لكن يوجد اتفاق على المقدار الصحي، إذ تحثُ الأكاديمية الوطنية الأمريكية للعلوم، والهندسة، والطب على شرب ثمانية أكواب، وتعتبر هذه القيمة أكثر من التوجيه الشائع وغير القائم على أساس علمي، ويمكن اعتبار هذه الكمية معقولة، وسهلة التذكُّر والتطبيق.

وفيما يأتي ذكر متوسط الاستهلاك اليومي الموصى به من الماء والذي يتم الحصول عليه من خلال شربه بالإضافة إلى تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الماء مثل: الحساء، والخضروات كالطماطم، والفواكه كالبرتقال، والتي تشكّل فقط 20% من الكمية الموصى بها، وذلك وفقاً للأكاديمية الوطنية الأمريكية للعلوم والهندسة، والطب:

- بالنسبة للرجل: 3.7 لترات أو ما يقارب 15.5 كوباً.

- بالنسبة للمرأة: 2.7 لتر أو ما يقارب 11 كوباً.

- بينما تختلف كمية الماء الذي يجب الحصول عليه في حالة الاعتماد على شرب الماء والمشروبات الأخرى فقط والذي يمثل 80% من الكمية الموصى بها، واعتماداً على ذلك فإنه يجب شرب:

- بالنسبة للرجال: 12.5 كوباً.

- بالنسبة للنساء: قرابة 9 أكواب.

عواقب التعرض للجفاف:

يمكن أن يتعرض الشخص للجفاف عندما لا تتساوى كمية الماء الداخلة للجسم مع الكمية المفقودة خلال اليوم، ويمكن أن تزيد احتمالية الإصابة بالجفاف في المناخات الحارة، وخلال القيام بالتمارين القاسية، وعند كبار السن، ومن الآثار السلبية التي يمكن أن يسببها الجفاف ما يأتي:

- ارتفاع ضغط الدم؛ وذلك بسبب زيادة كثافة الدم، حيث يُشكل الماء ما نسبة 90% من الدم. تضيق الممرات الهوائية بهدف تقليل فقدان الجسم للماء، مما يزيد من سوء حالات الربو والحساسية.

- تعرض الجلد للمشاكل الجلدية والتجاعيد المبكرة بشكل أكبر.

- الإصابة بمشاكل في الجهاز الهضمي، مثل: حرقة وقرحة المعدة، وذلك بسبب زيادة حمض المعدة.

- الإصابة بالآلام المفاصل، بالإضافة إلى تقليل قدرة المفاصل على امتصاص الصدمات.

- التأثير بشكل سلبي على أداء وظيفة الدماغ، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى مشاكل في مهارات التفكير والمنطق والذاكرة، بالإضافة إلى تراجع مستويات الطاقة والمزاج.