

بفرما پید آب

● محمد کرام الدینی

زیادی مواد قندی نیز به بدن وارد می‌کنیم که ممکن است برای سلامتی ما ضرر داشته باشند. البته مقداری از آب مورد نیاز بدن ما، از برخی مواد غذایی مثل میوه‌ها و سبزیجات تأمین می‌شود.

مقدار آبی که شما در هر روز باید بنوشید، چه قدر است؟ این مقدار به سن، وزن، نوع فعالیت‌ها و حتی به آب و هوای جایی که در آن زندگی می‌کنید، بستگی دارد. مثلاً هر قدر شما بیشتر فعالیت کنید، به آب بیشتری و هر قدر وزن شما کمتر باشد به آب کمتری نیاز دارید. در هوای گرم باید آب بیشتری بنوشید. با ورزش کردن، دویدن و راه رفتن نیاز ما به آب بیشتر می‌شود.

انسان نیز مانند همه‌ی موجودات زنده‌ی دیگر به آب احتیاج دارد. او بدون آب نمی‌تواند بیش از چند روز زنده بماند. در حالی که بدون غذا می‌تواند تا چند هفته زندگی کند.

وقتی از مواد غذایی صحبت می‌کنیم، بیشتر از قندها، پروتئین‌ها، چربی‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی حرف می‌زنیم و از نیاز بدن به آب کمتر می‌گوییم. در حالی که کمبود آب باعث بیماری می‌شود و بدن با آب کافی، فعالیت‌ها را بهتر انجام می‌دهد.

ما بعضی وقت‌ها آب را به صورت آب می‌نوشیم؛ ولی بعضی وقت‌ها آن را به صورت چای، نوشابه، شیر، آب‌میوه و غیره مصرف می‌کنیم. در این صورت، همراه با آب، مقدار



فعالیت

جدولی مانند جدول زیر درست کنید و مقدار آبی را که هر روز می‌نوشید در آن بنویسید و محاسبه کنید که آیا هر روز به اندازه‌ی کافی آب می‌نوشید؟ این کار را تا یک هفته انجام دهید و در پایان از آن نتیجه‌گیری کنید.

لیوان لیوان		شیر
لیوان لیوان		آبمیوه
لیوان لیوان		چای
لیوان لیوان		آب
گرم گرم (حداقل نیمی از این میوه‌ها و سبزیجات آب است)		مواد غذایی آبدار دیگر

