

جامعة المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

محاضرات مقياس أسس التغذية

السنة اولى ماستر LMD:

إعداد الاستاذ الدكتور: صغيري راجح

المحاضرة رقم: 7	الماء وأهميته للرياضيين
المحتوى	
1. الماء :	
I. تمهيد:	
<p>يتألف جزيء الماء من ثلاث ذرات ذرة أكسجين مركزية ترتبط بها ذرتي هيدروجين برابطة تساهمية لتكون صيغته H_2O. يشكل الماء ما يقارب ثلثي وزن الإنسان، وهذا ما يوضح الأهمية الحيوية للماء بالنسبة للحياة البشرية، إذ تتراوح نسبة الماء في جسم الإنسان بين 55% إلى 78% اعتماداً على حجم الإنسان وعمره، وترتفع هذه النسبة إلى 97% في أجسام الأطفال الرضع، ومن الملاحظ أنه عند نقصان كمية الماء في جسم الإنسان عن المستوى الطبيعي فإنه يشعر بالعطش؛ إذ أثبت العلماء أنه لا يمكن للإنسان أن يحيا دون أن يشرب الماء لمدة طويلة، ومن المخاطر التي تترتب على نقصان كمية الماء داخل جسم الإنسان حدوث الجفاف والدوار، والغثيان وتشنجات عضلية، واضطرابات في التروية الدموية، إذ يسبب الجفاف توقف بعض وظائف الجسم التي تحتاج للماء عن العمل</p>	
II. أهمية الماء لصحة الإنسان:	
<p>ويُعد الماء فهماً للعديد من أجهزة جسم الإنسان وأعضائه، مثل:</p>	
<p>➤ البشرة: يفيد الماء في إبقاء مرونة البشرة وتقليل التجاعيد، وبعد شربه فعلاً أكثر من جميع المنتجات التي تسوقها الشركات لأجل إزالة التجاعيد.</p>	
<p>➤ العظام والأسنان: يُساعد الماء ويفضل المكونات الموجودة فيه كالفلورايد على تقوية الأسنان والعظام.</p>	
<p>➤ المفاصل: يُعتبر الماء ضرورياً لصحة المفاصل، حيث يُشكل نسبة كبيرة من السائل الزلالي الذي يوجد حول المفاصل ويحميها.</p>	
<p>➤ الجسم والعقل: يُعتبر الماء أحد العوامل الأساسية التي يساعد على امتصاص الغذاء، إضافة إلى كونه الوسط الذي تتفاعل فيه معظم التفاعلات الكيميائية الضرورية لجسم الإنسان، وبالأخص الضرورية لتحسين الذاكرة وأداء الدماغ.</p>	
<p>➤ الجهاز الهضمي: يُساعد الماء الجهاز الهضمي على تحسين عمله وتجنبه الإمساك، بالإضافة إلى أنه عامل أساسي لصحة المسالك البولية.</p>	
III. الكمية الموصى بها لشرب الماء :	
<p>تختلف الكمية الموصى بها لشرب الماء والسوائل بشكل عام، وذلك حسب معايير عدة أهمها الوزن، والعمر، والنشاط البدني الذي يُمارسه الفرد، وتختلف هذه الكمية أيضاً باختلاف عامل الطقس، فكلما ازدادت درجة حرارة الجو ازدادت الحاجة لشرب كميات أكبر من الماء، ويمكن تصنيف الكمية الموصى بها لشرب الماء حسب العمر، كالآتي:</p>	
<p>➤ البالغون: يحتاج الأفراد البالغون والراشدون إلى شرب ما يقارب 1.5 - 2 لتر كل يوم، وهو ما يساوي 8 أكواب من الماء، مع الأخذ بعين الاعتبار أن هذه الكمية تكفي في ظروف الطقس المعتدل، حيث تزداد في ظروف الطقس الحار.</p>	
<p>➤ المراهقون: يحتاج الأفراد المراهقون إلى شرب ما يقارب 1.6 لتر كل يوم، مع الأخذ بعين الاعتبار أن هذه الكمية تزداد بشكل طردي مع مقدار النشاط البدني.</p>	
<p>➤ الأطفال: يحتاج الأطفال من عمر سنة فما فوق إلى شرب حوالي 0.8-1.4 لتر في اليوم، كما يجب تشجيعهم على شرب الماء بشكل منتظم.</p>	

الغاوين