**الماء وحرق الدهون د. موفق الهيتي**

 قال الله تعالى ((**وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ**)) صدق الله العظيم. يلجأ الإنسان إلى شرب الماء عند شعوره وإحساسه بالعطش، والعطش هو الدليل على الحاجة الى الماء والسائل، وتشير المصادر إلى ان الاستهلاك اليومي للماء من لدن الإناث حوالي (2.7) لتر يوميا، ومتوسط الاستهلاك اليومي للماء من قبل الذكور هو (3.7) لتر يوميا، وان نسبة (80%) من السوائل التي يستهلكها الشخص تأتي من الماء والمشروبات بما فيها الكافين و (20%) الأخرى تأتي من الأطعمة. وقد يزيد احتياج الرياضي إلى السوائل بمقدار (6) لترات أو أكثر في النشاطات المجهدة، وتقدر كمية الماء بـ(75-80%) من وزن الجسم.

**ان شرب الماء في اوقات محددة يكون ذا فائدة كبيرة على الانسان ويكون كما يأتي:**

**1. شرب (1 – 2) كوب ماء** **بعد النهوض من النوم** وهذا يساعد على تنشيط الدورة الدموية.

**2. شرب (1) كوب ماء قبل تناول الطعام** بنصف ساعة ونصف ، وهذا يساعد على هضم الطعام.

**3. شرب (1) كوب من الماء** قبل الاستحمام، يساعد على خفض ضغط الدم.

**4. شرب (1) كوب من الماء قبل النوم** ، حيث يقلل ذلك من الاصابة بالسكتة القلبية.

**احتياج الجسم من الماء:**

**كيف نحسب او نعرف كمية الماء التي يحتاجها الجسم، وذلك من خلال:**

\* وزن الجسم × 30

\* الناتج يقسم على 1000 عدد اللترات التي يحتاجها الجسم في اليوم .

\* او يمكن قسمة الناتج المتحصل عليه في الفقرة الاولى على **250** نحصل على عدد الاكواب التي يحتاجها الجسم في اليوم.

**مثال : اذا كان وزن شخص (50) كغم ، كم كوب وكم لتر من الماء يحتاج هذا الشخص في اليوم .**

**50 × 30 =1500 عدد اللترات**

**1500 ÷ 250 = 6 اكواب من الماء.**

**1500÷ 1000 = 1.5 لتر**

**ان شرب الماء من الجلوس يفيد في :**

 تخليص الجسم من كل الترسبات التي تسبب الضرر وخير مثال الترسبات التي تسبب حصى الكلى.

**كما ان شرب الماء على مراحل ثلاث فهذا يفيد في:**

ان شرب الماء ثم التوقف لأخذ النفس (التنفس) اي يأخذ الجسم كمية من الاوكسجين ويعطي الانسولين\* للجسم، والانسولين يحمي الجسم من مرض السكر.

**نقص الماء في الجسم يسبب:**

 **1. امساك.**

 **2. رائحة كريهة في الفم.**

 **3. جفاف الفم.**

 **4. صداع ودوار.**

 **5. تسارع معدل ضربات القلب.**

 **6. الام في المفاصل والعضلات.**

 **7. خمول وارهاق.**

 إنَّ حرمان أو انقطاع الإنسان عن شرب الماء يؤدي به إلى **الموت**؛ لذا فالماء يعدَّ أساسياً ومهماً؛ لكي يحافظ الإنسان على حياته، والنقص المؤقت في استهلاك الماء يحصل بسبب:

1. التعرض لدرجات الحرارة المرتفعة.

2. الجهد الكبير الذي يتعرض له الرياضي.

3. النقص في تناول السوائل والأطعمة.

عند أداء النشاط الرياضي يفقد الجسم نسبة من هذه السوائل؛ لذا يجب تعويضها والموازنة بين ما فقده الجسم من ماء بسبب الأداء وبين ما يحتاجه جسم الرياضي لغرض مواصلته واستمراره على الأداء، فضلاً عن الحيلولة دون الوصول إلى حالة الجفاف. وعليه يجب التفريق بين السوائل التي يتناولها الشخص والتي تحل محل سوائل الجسم في الألعاب التي تحتاج إلى (قوة تحمل عالية) وبين التي تحتاجها الألعاب الخاصة ببناء العضلات. على الرياضي شرب الماء البارد(المثلج)؛ لأن امتصاصه أسرع ولا يسبب [شد عضلي](http://www.feedo.net/MedicalEncyclopedia/MedicalGlossary/Musclecramp.htm) مثل الماء الساخن. فضلاً عن شرب كم وفير من الماء في أثناء المنافسة الرياضية فينبغي على الأقل شرب (8) أكواب من الماء يومياً.

 إنَّ الماء والشاي يكفيان لتعويض ما فقد من سوائل ولتجديد وإعادة بناء الطاقة في الأنشطة التي لا يزيد أداؤها على (60) دقيقة، هذا فيما يخص (قوة التحمل).

 ولكن في المنافسات التي تمتد لفترة طويلة فهذا يحتاج إلى استخدام عصائر الفاكهة مع إضافة الماء المعدني لها والتي تحتوي على الكاربوهيدرات التي يحتاجها الجسم في صورة سكريات لتعويض الطاقة المفقودة من الجسم.

 يعد الماء ضروري من اجل ضمان ادامة التفاعلات الكيميائية وعملية التمثيل الغذائي داخل الجسم، وهو احد مكونات البروتوبلازم حيث يساعد في نقل الغذاء والمواد الضارة والتخلص من النفايات الضارة ويساعد على التحكم في بيئة الجسم.(1: 409)

زكي محمد محمد حسن: الاسس والقواعد الصحية في تدريب الالعاب الجماعية،ط1،دار الكتاب الحديث، القاهرة ، 2010،ص409.

 " ترتفع احتياجات الجسم للماء اذا فقد كمية كبيرة في العرق ولذا نجد ان ممارسة الرياضة العنيفة في الجو الحار تؤدي الى زيادة افراز العرق وبالتالي تزيد من احتياجات الجسم للماء وتعمل الاملاح وخاصة املاح الصوديوم والبوتاسيوم على تنظيم كمية الماء بالجسم" (1: 409).

يفقد الرياضي نسبة من (الماء) من جسمه عند اداء جهد بدني لفترة طويلة اكثر من (30) دقيقة في اجواء حارة والتي ترتفع بها نسبة الرطوبة، وهذا يقود الى هبوط كفاءة الاداء البدنية ويتعاظم ويتنامى ذلك في حالة التدريب الاوكسجيني دون القصوي.

 وان الاداء المستمر والذي يتسبب بإفراز العرق من الجسم يؤدي الى نقص كبير في (الماء) داخل الجسم ، وانخفاض وزن الجسم بنسبة لا تتجاوز (1 – 2%) نتيجة فقدان الماء يؤدي الى انخفاض الكفاءة البدنية وبخاصة اذا كان اللاعب غير مدرب جيدا.

**للماء اهمية كبيرة اثناء التدريب او عند اداء اي جهد بدني وهذه الاهمية هي كما يأتي: (1: 308)**

* تفقد كمية الماء عند اداء جهد بدني وتحدد نسبة الماء المفقودة بحسب:

 1. زمن اداء التمرين .

 2. الظروف البيئية .

ويجب تزويد الجسم بالماء الكافي لسد متطلبات وحاجة الرياضي منه لما له من اهمية كبيرة للرياضي حيث **يساهم في تنظيم درجة حرارة الجسم**، لان الحرارة الناتجة بعد التمرين لدقائق قليلة تؤدي الى اتلاف بروتين العضلات ، وبوجود الماء يتخلص الجسم من الحرارة عن طريق التعرق وان كمية الماء المفقودة تقدر من (2-8%)من وزن الجسم.

* نقص الماء داخل الجسم يسبب نقص في حجم البلازما وهذا يقود الى (تقليل حجم الضربة ، الدفع القلبي ، انخفاض ضغط الدم).
* بالنسبة الى رياضي التحمل (المطاولة ) يفقد كمية من الماء تقدر بـ (4) لتر اي (2-4) كغم من وزن الجسم خلال ساعة واخدة من التدريب، لذا يحتاج الرياضي الى (1-2) لتر لكل (1-2) كغم من وزن الجسم.

 الماء يساعد على حرق كميات أكبر من دهون الجسم كما أن شرب الماء بوفرة أثناء التمرن يساعد العضلات على العمل بكفاءة، ومن ثم، فإن نقصها يخفض نسبة الحرق في الجسم. لا تستغني عن تناول ما لا يقل عن ٨ أكواب من الماء يومي

**فوائد الماء لحرق الدهون الشعور بالشبع:**

 يساعد تناول كميات كبيرة من الماء يومياً على:

1. **الشعور بالشبع**.
2. **وبالتالي تثبيط الشهية**،**.**
3. **يُفضل شرب كوبين من الماء قبل الوجبات بربع ساعة تقريباً**، **حتى تمتلئ المعدة بالماء**.
4. **كل ذلك يؤدي إلى عدم تناول كميات كبيرة من الطعام أثناء الوجبات.**

 **تحريك عملية الأيض:**

1. يعتبر الماء المحرك الرئيسي لعملية الأيض في جسم الإنسان.
2. يساعد على حرق السعرات الحرارية التي حصل عليها الجسم خلال تناول الطعام.
3. يساعد الماء على تسريع عملية الأيض التي تزيد إذابة وحرق السعرات.

 **دعم وظائف الكبد:**

1. يدعم الماء وظائف الكبد( واهم هذه الوظائف التخلص من الدهون إلى خارج الجسم.)

**تعزيز وصول الأكسجين إلى الخلايا:**

يعزز الماء وصول كميات كافية من الأكسجين إلى الخلايا، وبالتالي السماح للجسم بحرق كميات كبيرة من السعرات الحرارية.

**تنشيط عملية الهضم:**

ينشط الماء عملية الهضم في الجسم بشكل فعال، كما يسرع من عملية هضم الطعام، **ويفضل شرب الماء البارد أو المُضاف إليه مكعبات الثلج**، حيث يساعد **الماء المثلج الجهاز الهضمي على حرق 10 سعرات حرارية إضافية أثناء عملية الهضم.**

**التخلص من الإمساك:**

* يسهل الماء عمل الألياف الغذائية في التخلص من الإمساك.
* تحسين إخراج الفضلات إلى خارج الجسم، لذلك فإن تناول الملينات يتطلب شرب ماء بكميات أكبر من المعتاد.

**تنشيط الجسم:**

* يساعد الماء على التخلص من الكسل.
* يجعل الجسم أكثر نشاطاً وحيوية.
* يساعد على زيادة الحركة.
* حرق المزيد من الدهون والسعرات الحرارية.

**خفض درجة حرارة الجسم:**

**يفضل شرب الماء البارد لأنه:**

* يساعد على خفض درجة حرارة الجسم بفعالية، مما يؤدي إلى زيادة نسبة حرق الدهون حتى يستعيد الجسم درجة الحرارة التي خسرها، فكلما شرب الماء البارد بكميات كبيرة وعلى جرعات متتالية، كلما كان حرق الدهون أسرع في الجسم.

**تنشيط عملية الحرق:**

 ينشط الماء عملية الحرق عن طريق نقل الخلايا الدهنية، والجلوكوز، والأكسجين إلى العضلات، والتي بدورها تقوم بحرقها، وبالتالي إنقاص الوزن بشكل كبير.

 **التخلص من الفضلات:**

 يساعد الماء على التخلص من الفضلات التي تنتج من حرق الدهون، وأهمها ثاني أكسيد الكربون، وحمض اللاكتيك.

: <https://mawdoo3.com>