# الدكتورة امل الجودر : يتغلب الصائم على مسألة العطش في رمضان وفقدان السوائل في الجسم خاصة خلال الصيام

أوضحت الدكتورة - أمل بنت عبدالرحمن الجودر خبيرة تعزيز صحة وجودة حياة بانه يشكل الماء حوالي 55 %الى 65% من تركيبه جسم الانسان. حيث يشكل حوالي 75% من الأنسجة العضلية و10% من الأنسجة الدهنية من جسمه. ويساعد الماء على تنظيم درجة حرارة الجسم الطبيعية، ويحمي الأعضاء الحيوية ويساعد في عملية الهضم. كما يعمل مع كل خلية من خلايا الجسم لإيصال المغذيات لها وإخراج الفضلات منها. ويحميك من الإمساك والمياه أيضاً تساعد في الحفاظ على وزن صحي فهي خالية من السعرات الحرارية. كما إن شرب كوب من الماء قبل تناول الطعام يساعد على الشعور بالامتلاء ويحد من الشهية المفرطة.

وللتغلب على العطش في نهار رمضان عليك شرب ماء كاف في ليل رمضان فاذا كانت شرب الماء عاده لديك هذه عادة ممتازة يجب ان تستمر فيها، اما إذا كنت غير ذلك فانه آن الأوان لتغيّر فتذكر ان تزيد الكمية تدريجياً لتسهيل بلوغك الكمية المناسب:

يجب ألا تكون عملية شرب الماء آلية وسريعة على شكل دفعة واحدة وإنما يجب أن تكون متأنية وبهدوء وتدرج وان نستمتع بها فليس من الضروري أن تشرب كوب الماء دفعة واحدة وإنما على دفعات (مثلا: ربع أو نصف كوب كل ربع أو نصف ساعة) أنتعش بكوب من الماء الفاتر (المعتدل الحرارة) عند وجبه الفطور وكذلك مع وجبه السحور، أضف شريحة من الحامض أو البرتقال أو ماء اللقاح لتتمتّع بنكهة خفيفة تشجعك على شرب الماء.استبدل المشروبات الغازية أو الصودا بقنينة من المياه واشرب الماء قبل وأثناء وبعد التمارين الرياضية وبهدوء وتدرج.

كما عليك تجنب الخروج بدون حاجه ضروريه في النهار وتعريض نفسك الى اشعه الشمس الحارقة اوبذل مجهود بدني بدون داع في نهار رمضان