



نوشیدنی ها

نوشیدنی ها، بخش مهمی از نیاز روزانه بدن را به مایعات برای سوخت و ساز مواد تامین می کنند. همانگونه که انتخاب یک نوشیدنی مفید و مغذی تأثیر مطلوبی در سلامت شخص دارد، عدم دقت در انتخاب آن نیز می تواند سلامت را به خطر اندازد. نوع آشامیدنی باید متناسب با آب و هوا انتخاب شود زیرا مصرف این مواد در تغییر درجه حرارت پوست نیز اثر دارد به این ترتیب که نوشیدنی های گرم سبب افزایش جریان خون زیر پوستی شده و در نتیجه شخص احساس گرما می کند. عکس این عمل با آشامیدن نوشیدنی های خنک اتفاق می افتد. استفاده از آب میوه ها و سبزی های تازه و خنک، موجب نشاط روح و تقویت جسم می شود.

مقدار کل آب بدن مردان با وزن متوسط (70 کیلو گرم) تقریباً 40 لیتر است و حدود 57% کل وزن بدن آن ها را تشکیل می دهد. در یک نوزاد مقدار کل آب تا 75% وزن بدن نیز می رسد اما این مقدار تا سنین پیری کاهش می یابد. در چاقی نسبت درصد آب بدن به 45% کاهش می یابد. حدود دو سوم آبی که روزانه از راه دهان وارد بدن می شود به شکل آب خالص یا نوع دیگری از نوشیدنی ها است و بقیه از راه غذا به بدن می رسد.

توصیه های کلی در مصرف مایعات بنا به موقعیت، جنس و وضعیت سلامت افراد عبارتند از:

- به طور متوسط مصرف 8 لیوان مایعات (ترجیحاً آب) در روز برای بالغین توصیه می شود.
- نیاز روزانه مردان به مایعات حدود یک لیتر بیش از زنان است.
- مادران شیرده حدود 1-0/75 لیتر بیش از سایر زنان نیاز به مصرف مایعات جهت تامین آب مورد نیاز بدن و تولید شیر دارند.
- مصرف مایعات کافی در سنین بالای 55 سال مورد تاکید است. این گروه سنی بیشتر مستعد عدم تعادل آب و الکترولیت در بدن خود به علل مختلف از جمله کاهش احساس تشنگی، کاهش عملکرد قلب و کلیه، کاهش تحرک بدنی و استفاده از داروهای مدر، ملین و سایر داروها هستند.
- در خانم های باردار به قطع و یا محدود کردن مصرف برخی نوشیدنی ها از جمله قهوه، چای، نوشابه های گازدار و سایر نوشیدنی های حاوی کافئین تاکید شده و آب به عنوان بهترین نوشیدنی معرفی شده است. همچنین توصیه می شود در مواقعی که تهوع صبحگاهی وجود دارد از مایعات، بین وعده های غذایی استفاده شود و نه همراه غذا.
- در صورت بروز یبوست که به علت کم شدن حرکات لوله گوارش ایجاد می شود، برای کمک به تنظیم حرکات روده ها توصیه می شود همراه با غذاهای پر فیبر مانند نان سنگک، حبوبات و غلات مقادیر زیادی مایعاتی همچون آب یا آب میوه طبیعی مصرف شود.
- نوشیدنی های رژیمی نوشیدنی هایی هستند که امروزه در بازار اقصی نقاط جهان ارائه و مورد استقبال عموم به ویژه افراد چاق واقع شده اند. نوشیدنی های رژیمی حاوی شیرین کننده های مصنوعی بوده و در مادران باردار، مبتلایان به بیماری فنیل کتونوری و همچنین افرادی که عادت به مصرف مکرر این نوشیدنی ها دارند می توانند خطر ساز باشند به شکلی که خطر زایمان زودرس را در خانم های باردار افزایش دهند. از طرف دیگر مصرف نوشابه های گازدار رژیمی نه تنها موجب کاهش وزن نمی شود، بلکه



افزایش وزن را نیز به علت تحریک اشتها به دنبال خواهد داشت. مردم اغلب اوقات برای رعایت رژیم لاغری، به اشتباه نوشیدنی های رژیمی مصرف می کنند یعنی برای کاهش وزن یا جلوگیری از چاقی به جای نوشابه های معمولی، نوشابه های رژیمی می نوشند، در حالی که علت اصلی چاقی، نوع نوشابه نیست، بلکه مقدار و نوع رژیم غذایی افراد است. به عبارت دیگر نمی توان هر نوع و هر مقدار از مواد غذایی را مصرف کرد و ادعا کرد که چون نوشابه رژیمی مصرف می شود، چاقی را به دنبال نخواهد داشت. بنابر این باید توجه داشت که جایگزین کردن نوشابه های رژیمی انتخاب مناسبی برای پیشگیری و کنترل چاقی نیست.

- افرادی که فعالیت بدنی شدید داشته یا در معرض آب و هوای گرم قرار دارند باید مایعات بیشتری مصرف کنند.
- به مصرف مایعات به ویژه در سنین بالای 55 سال نیز تاکید می شود. در افراد مسن، مصرف روزانه حداقل 6 لیوان مایعات برای تامین آب بدن ضروری است زیرا این افراد علیرغم نیاز واقعی به مایعات، کمتر احساس تشنگی می کنند و به همین دلیل بیشتر مستعد کم آبی بدن و یبوست هستند.
- به طور کلی آب بهترین نوشیدنی است و باید بخش اعظم مایعات دریافتی ما را تشکیل دهد. نوشابه ها، شربت ها و آب میوه های صنعتی، شکر بسیار زیاد و ویتامین و املاح معدنی بسیار کمی دارند. به عبارت دیگر مقدار انرژی بالایی داشته و در عین حال، به ندرت حاوی مواد مغذی هستند. چای و قهوه می توانند تامین کننده بخشی از مایعات بدن باشند اما کافئین موجود در آن ها اثر ادرار آور داشته و ممکن است سبب کاهش آب بدن شود. لذا توصیه می شود در موارد کمبود آب بدن و نیاز به نوشیدن مایعات، آب به عنوان بهترین نوشیدنی مصرف شود.
- یک راه برای اطمینان از کفایت مصرف مایعات در روز، توجه به خصوصیات ادرار دفعی هر روز است. ادرار باید پر حجم، روشن و بی بو باشد.
- مقدار کالری نوشیدنی ها بسیار متفاوت است. حجم مصرف روزانه برخی نوشیدنی ها مانند آب میوه های صنعتی و نوشابه های گازدار و کالری به دست آمده از طریق این نوشیدنی ها بالاست. برخی نوشیدنی ها مانند شیر کم چرب یا بدون چربی، دوغ و یا آب میوه تازه (طبیعی) حاوی ریزمغذی های اساسی به همراه کالری هستند. آب و سایر نوشیدنی های غیر شیرین مانند چای و قهوه می توانند مقداری از مایعات مورد نیاز بدن را تامین کنند و حاوی کالری اضافه نیز نیستند. برای محدود کردن مقدار کالری دریافتی و داشتن وزن متعادل و مناسب توصیه می شود آب و سایر نوشیدنی های فاقد کالری یا دارای کالری اندک نوشیده شود.

دکتر پریسا ترابی

دفتر بهبود تغذیه جامعه

معاونت بهداشت

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

