



مملكة البحرين  
وزارة الصحة  
إدارة الصحة العامة

# التهنئروبات والصحة



قسم التغذية  
٢٠٠٧

لا يستطيع أي كان أن ينكر أهمية الماء فهو أساس الحياة إذ قال جل وعلا:  
"أَكْمَرِ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنْ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ كَاتِبًا مَرْتَقًا فَفَتَقْنَاهُمَا وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ  
شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ"

ما من دليل أوضح من آياته سبحانه وتعالى على أن الماء هو أهم مادة غذائية  
ومن غيرها لن نستطيع البقاء على قيد الحياة إذ أنه يمثل حوالي ٦٠% من  
أجسامنا لذا فإن نقصه يعني الإصابة بالعديد من الأمراض ومضاعفاتها  
فالماء مهم لكل خلية وهو يدخل في كل نظام و نشاط يقوم به الجسم . الإنسان  
قادر على مقاومة البقاء دون طعام لفترة بالتأكيد أطول من قدرته على  
مقاومة العطش .

الوظائف الفسيولوجية للجسم قد تكون قادرة على التجاوب للحاجة للسوائل  
ولكن ليس لتحديد نوعيتها. لذا يلعب اختيار نوعية السوائل المغذية الدور  
الكبير في التغذية السليمة للجسم.

من هنا تكمن ضرورة التعرف على أنواع المشروبات والسوائل المتداولة في  
حياتنا اليومية(الماء، الحليب، العصائر، المنبهات والمشروبات الغازية...)  
لنتعرف على الفروق بينها من حيث أهميتها للصحة و أضرار بعضها وذلك  
للتقليل منها أو تجنبها كبداية جيدة للتحسين من اختياراتنا الغذائية.

## الماء

### أهميته؟

يحصل الإنسان على ٨٠% من السوائل التي يحتاجها لجسمه من مشروباته اليومية و ٢٠% الباقية من الأطعمة التي يتناولها، فالفاكهة والخضراوات تحوي على الكثير من الماء. كما أن الحليب والعصائر الطازجة والشوربات جميعها تزود أجسامنا بالماء إضافة إلى أنها تحوي الكثير من العناصر الغذائية الأساسية الأخرى ، والماء بصورته النقية أساس لجميع العمليات الحيوية داخل الجسم فهو:

**يدخل في عمليات الأيض:** يكون الماء الوسط المناسب لإتمام العديد من العمليات الكيميائية في الجسم.

**يساهم في فقد الوزن الزائد:** للماء دوراً أساسياً في التقليل من الوزن الزائد، لأنه لا يحوي سعرات حرارية وله القدرة على التقليل من الشهية وإعطاء الإحساس بالشبع عند شربه قبل الوجبات.

**معالجة الإمساك:** يحدث الإمساك المتكرر نتيجة الجفاف و لتفادي الإصابة به ينصح بتناول الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية والمحافظة على شرب كميات كافية من الماء لتسهيل حركة الألياف في الأمعاء.

**ينظم درجة حرارة الجسم:** يساعد الماء على ضبط درجة حرارة الجسم والمحافظة عليها وهي ٣٧ درجة مئوية فعملية التعرق تساعد على تنظيم درجة الحرارة.

**يساعد عملية التنفس:** يحتاج جسم الإنسان إلى الماء لإتمام عملية التنفس والمحافظة على درجة رطوبة الرئتين لإتمام عملية تبادل الغازات خلالها.

**يسهل عمل الكليتين:** كوسط يتم من خلاله العمليات الحيوية والتخلص من المواد والمركبات الضارة كفضلات إلى خارج الجسم.

**يحفظ مرونة المفاصل:** يعطي الماء خاصية الانزلاق للمفاصل والغضاريف التي يدخل في تكوينها الكثير من الماء و الذي بدوره يساعد على المرونة أثناء الحركة.

**مكون أساسي لأنسجة الدماغ:** ٨٥% من النسيج الدماغي يتكون من الماء، لذا نتيجة نقص تناول الماء ومصادره لأي سبب من الأسباب يؤدي إلى الإصابة بالجفاف و ينخفض مستوى إنتاج الطاقة في الخلايا الدماغية بشكل خاص وخلايا الجسم بشكل عام وتظهر عوارضه بشكل الاكتئاب والإجهاد.

## كم نحتاج من الماء؟

يحتاج الشخص السليم إلى ما يعادل ٨ إلى ١٢ كوب من الماء يومياً وذلك لتعويض ما يفقده من سوائل خلال عمليات التنفس والتعرق والتبول وغيرها من العمليات الحيوية داخل خلايا الجسم إضافة إلى الحالات الخاصة التي تتطلب فيها زيادة تناول كمية الماء عن المعدلات العادية مثل:

**الحالة المرضية:** ارتفاع درجة حرارة الجسم عند الإصابة بالحمى وما قد يصاحب ذلك من حالات استفراغ أو إسهال تسبب فقدان الجسم لكثير من السوائل التي بحاجة إلى تعويضها.

**تغير حرارة الطقس:** في الأجواء الحارة والعالية الرطوبة يحتاج الإنسان لشرب كميات إضافية من الماء ليعوض ما يفقده خلال التعرق والتنفس وأيضاً للتخفيف من درجة حرارة الجسم، وفي الأجواء الباردة يكون للماء دور مهم في المحافظة على ضبط حرارة الجسم الطبيعية عند ٣٧ درجة مئوية.

**زيادة النشاط الحركي:** أثناء القيام بالتمارين الرياضية يفقد الجسم كميات كبيرة من الماء خلال عمليات التعرق والتنفس مما يتطلب تعويضها لحماية الجسم من الجفاف.



## الحليب

### فوائده؟

- الحليب هو من المشروبات الصحية التي يتناولها الإنسان في مقتبل حياته:
- الحليب مصدر غني بالمغذيات الأساسية كالفيتامينات : فيتامين د ، ب١٢ ، ب٦ .  
والمعادن : الكالسيوم ، البوتاسيوم ، الفسفور . وكذلك غني بالبروتينات و  
الكربوهيدرات .
- عنصر الكالسيوم في الحليب هو الأسهل امتصاصا في الجسم .
- يحتاج الإنسان إلى الكالسيوم في بناء عظامه وأسنانه وزيادة كثافتها .
- يعمل عنصر الفسفور في الحليب كعامل مساعد في عملية امتصاص الكالسيوم  
والاستفادة منه في بناء العظام.
- فيتامينات الحليب بشكل عام تعمل على زيادة نضارة البشرة وسلامة العيون  
والمحافظة على جميع أجهزة الجسم.
- بروتين الحليب يدخل في بناء وتجديد أنسجة الجسم ، وتكوين الأجسام المضادة التي  
تعمل على محاربة العدوى والأمراض.

### كم نحتاج من الحليب؟

- يحتاج الشخص البالغ والمسّن إلى ٣ أكواب من الحليب ( ١٠٠٠ ملغم من  
الكالسيوم ) يوميا ، والمراهقين إلى ٤ أكواب من الحليب ( ١٣٠٠ ملغم من  
الكالسيوم ) يوميا ، وصغار الأطفال يحتاجون إلى ٣ أكواب من الحليب ( ٩٠٠ ملغم  
من الكالسيوم ) يوميا .



## عصائر الفواكه والخضراوات

### لماذا العصائر؟

تحمي وتقلل من مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والجهاز الدوري وارتفاع ضغط الدم ومرض السكري لاحتوائها على الكثير من الفيتامينات والعناصر المعدنية.

تحتوي على مواد مضادة للأكسدة وهي مركبات تتواجد بصورة طبيعية في الأطعمة النباتية (معظم الفواكه والخضراوات) حيث تتميز بقدرتها على مقاومة أمراض القلب والسرطان.

بعض أنواع الفواكه والخضراوات بالأخص الحمضيات كالبرتقال والليمون والطماطم والأناناس والعنب لها خاصية إزالة السموم مثل المواد المصنعة (الألوان والمواد الحافظة...).

تحافظ فيتامينات العصائر الطبيعية على صحة وسلامة العضلات والأوعية الدموية والعظام والغضاريف.

تدخل الفيتامينات والمعادن الموجودة في الفواكه والخضراوات في إنتاج كريات الدم الحمراء. كما إنها تساعد على شفاء والتئام الجروح.

الفيتامينات تزيد من امتصاص بعض المعادن مثل فيتامين ج الذي بدوره يساعد على امتصاص الحديد.

تحافظ معادن العصائر على توازن السوائل في الجسم فهي بذلك تحفظ بنية الخلايا.

عنصر البوتاسيوم في العصائر الطبيعية يساهم في عمل الخلايا العصبية.

عنصر الحديد يساعد في تبادل غاز الأوكسجين وثنائي أكسيد الكربون بين خلايا الدم والأنسجة في العمليات الحيوية.

للألياف الغذائية الموجودة في الخضراوات والفواكه دور في حماية الجسم من الإصابة بكثير من الأمراض لقدرتها على امتصاص المواد السامة والضارة والتخلص منها.

الألياف الغذائية كذلك تعطي الإحساس بالشبع والامتلاء مما يساعد من التخفيف من عوامل السمنة وزيادة الوزن ، كما أنها تزيد من حركة ونشاط الأمعاء الدقيقة والغليظة وتمنع الإصابة بالإمساك.

### كم نحتاج من العصائر؟

يُنصح الأطفال والمراهقين بتناول من ٥-٩ حصص من مجموعة الخضراوات والفواكه وعصائرها لتغطي الاحتياجات اليومية من المغذيات، ويحتاج البالغون وكبار السن إلى الكمية نفسها حيث تمثل الحصة ٣/٤ كوب من العصير الطبيعي.

## الفرق بين العصير والشراب

الشراب	العصير
يعتمد أساسا في تصنيعه على النكهات والألوان الاصطناعية	يعتمد أساسا في محتواه على لب الفاكهة أو الخضراوات
يحتوي على نسبة كبيرة من السكر الاصطناعي الخالي من الفوائد الغذائية.	مصدر طبيعي للسكر البسيط (الفركتوز) والذي يزود الجسم بالطاقة.
تتدنى نسبة المكونات الطبيعية فيه إلى ٥% . وقد يحصن بإضافة بعض أنواع الفيتامينات أو/و المعادن مثل فيتامين ج ، الكالسيوم.	١٠٠% مكونات طبيعية، ويعتبر من المصادر الطبيعية الغنية بالفيتامينات والعناصر المعدنية ومركبات مضادات التأكسد والتي بدورها لها تأثيرا فعالا على تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض.
يزود الجسم بكميات كبيرة من السعرات الحرارية الخالية من المغذيات.	يزود الجسم بكمية معتدلة من السعرات الحرارية.



## مشروبات أخرى

### المنبهات

#### الشاي

##### التحليل الغذائي

يحتوي كوب الشاي الخالي من السكر (٢٤٠ مل) على ٠,٠ سعرات حرارية و ٤٤,٣ ملغم من الكافيين ، بينما لا يحتوي على أي نسبة من الدهون أو البروتينات و الكربوهيدرات أو الألياف الغذائية.

المضار	الفوائد
<ul style="list-style-type: none"><li>• يحتوي الشاي على مادة منبهة للقلب والمخ وهي الكافيين وكثرتها تسبب أضرار كثيرة.</li><li>• يمنع امتصاص الحديد الضروري من الطعام في حال شربه بعد الوجبة مباشرة أو أثناءها.</li><li>• يساعد على إدرار بعض العناصر الغذائية (الزنك ، الكالسيوم ) خارج الجسم من خلال البول.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• يحتوي على مواد قوية مانعة للتأكسد تعمل على امتصاص السموم من الجسم ما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان.</li><li>• يحوي مواد أخرى مانعة للتأكسد لها دور فعال في التقليل من مستوى الكوليسترول الضار في الدم.</li><li>• يزيد من عمليات الحرق الحراري في الجسم لإنتاج الطاقة ما له تأثير على تخفيف الوزن في حال شربه بدون إضافة السكر.</li></ul>



## القهوة

### التحليل الغذائي

يحتوي كوب القهوة الخالي من السكر (٢٤٠ مل) على ٥ سعرات حرارية، ٠,٥ جرام من البروتينات، ٠,٧ جرام من الكربوهيدرات، و ١٠٨,٧٥ ملغم من الكافيين بينما لا يحتوي على أي نسبة من الدهون أو الألياف الغذائية.

المضار	الفوائد
<ul style="list-style-type: none"><li>تحتوي على نسبة عالية من الكافيين "ماده محفزة ومنبهة للقلب والدماغ" مقارنة بالمشروبات الأخرى.</li><li>تزيد من خطر الإجهاض لذا ينصح بالامتناع عنها خاصة خلال فترة الحمل.</li><li>شرب القهوة بكثرة يسبب ارتفاعا طفيفا ومؤقتا في ضغط الدم ويزيد من ضربات القلب لذلك لا ينصح بشربه لمن يعاني من ارتفاع ضغط الدم أو للأشخاص المعرضين لذلك.</li><li>تسبب فقدان الماء من خلال زيادة إدرار البول.</li><li>تزيد من القلق والأرق لدى بعض الأشخاص.</li><li>تقلل من امتصاص الجسم لعنصر الحديد من الطعام بنسبة ٤٠% بالأخص حين تناولها أثناء الوجبات أو بعدها مباشرة.</li><li>تستنزف العناصر المعدنية (الكالسيوم، المغنيسيوم) من الجسم عن طريق زيادة إدرارها في البول.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>تشعر البعض بالاسترخاء.</li><li>تزيد من نسبة التركيز والنشاط لفترة وجيزة فقط بعد تناولها.</li></ul>



## المشروبات الغازية

تستنزف المشروبات الغازية الماء من الجسم أكثر مما تزوده بها وذلك لأنها تعمل على زيادة إدرار البول ، ولتعويض الماء المفقود من الجسم خلال شرب كوب واحد من المشروبات الغازية فان الجسم يحتاج إلى كمية كبيرة من الماء لتعويض ما يفقده، لذلك فان المشروبات الغازية لا تروي عطش الجسم بل تزيد من الجفاف.

سبب رئيسي في ارتفاع معدل المصابين بالسمنة نظرا لاحتواء المشروبات الغازية باختلاف أنواعها على كمية كبيرة من السكر تصل في بعضها إلى ٧ ملاعق شاي فان السرعات الحرارية الناتجة عن تناولها تكون عالية جدا.

تحتوي المشروبات الغازية على نسبة مرتفعة من مركبات حمض الفسفور التي تزيد من فقد الجسم لمعادن أساسية مثل الكالسيوم وبذلك يزيد من خطر تعرض الجسم للإصابة بهشاشة العظام.

ارتفاع محتوى السكر في المشروبات الغازية يحفز غدة البنكرياس لتفرز هرمون الأنسولين مما يسبب تغير مفاجئ في نسبة سكر الدم ما يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بمرض السكري وأمراض أخرى مصاحبة .

تسبب عسر الهضم حيث أن زيادة نسبة السكر في هذه المشروبات واحتوائها على الكافيين يؤدي إلى بطء في عمليات الهضم مما يقلل امتصاص المغذيات الضرورية من الطعام. تسبب الاكتئاب والأرق لاحتوائها على الكافيين ومواد مضافة اصطناعية أخرى .

تعتبر المشروبات الغازية عالية في نسبة الحموضة لاحتوائها على أحماض الفسفور والستريك وغيرها من المواد المضافة والمصنعة لذا من الملاحظ أن علب المشروبات الغازية تتعرض إلى التآكل بعد فترة زمنية من التخزين وقد تؤدي إلى تسرب المواد المتحللة إلى المشروب الغازي ومن ثم إلى داخل الجسم وهذا ما يترتب عليه من الإصابة بأمراض مزمنة .

تحتوي المشروبات الغازية على نسبة من غاز ثاني أكسيد الكربون الضار بالخلايا.

تحتوي على مواد مصنعة و إضافات أخرى التي بدورها ترفع نسبة الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة (السرطان).

