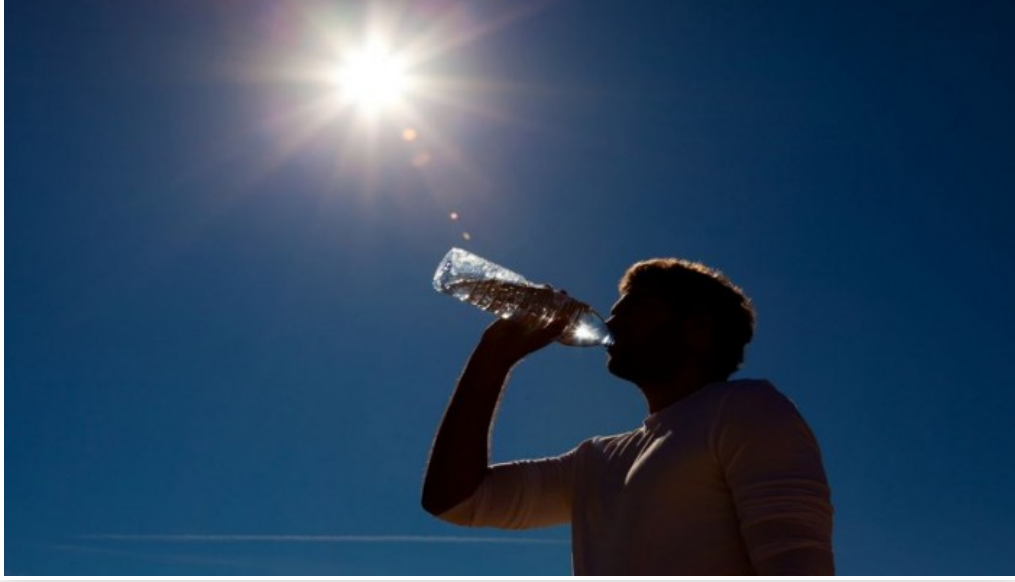


5 طرق سهلة لزيادة السوائل في الطقس الحار



الأربعاء 12 أبريل 2017 05:04 م

نسيان شُرب الماء أمر شائع حتى في أيام الصيف الحارّة! إذا كنت تقضي معظم وقت النهار في مكتب مكيف الهواء قد لا تشعر بالعطش على الرغم من جفاف الجسم بسبب التكييف ونقص موارد الجسم من الماء! من ناحية أخرى يؤدي شُرب المزيد من القهوة والشاي إلى زيادة إدرار البول وبالتالي جفاف الجسم! من أضرار الجفاف زيادة الإمساك والشعور بدوار وصداع وعدم التركيز!

احرص على تناول الشوربة والعصائر الطبيعية غير المحلّلة لتخفيف الإمساك وترطيب الجسم!

إليك بعض الطرق التي تساعد على زيادة ترطيب الجسم في الأيام الحارّة:

المراقبة! بعض التطبيقات على الهواتف المحمول تساعد على رصد كمية الماء والسوائل التي شربتها في اليوم، منها Water Your Body، و WaterLogged. يمكنك أيضاً الاحتفاظ بزجاجة معدنية للماء في سيارتك أو حقيبتك، وإعادة ملئها، وتتبع كمية الماء التي شربتها على مدار اليوم!

المنكّهات! إذا كنت لا تفضل طعم الماء الخالي من المنكّهات يمكنك إضافة بعض قطرات أو شرائح الليمون (الحامض)، أو أية فواكه أخرى تحبها!

الأطعمة! بعض الأكلات والأطعمة غنية بالسوائل، مثل الخيار والبطيخ والبرتقال والطماطم (البندورة).

الشوربة والعصائر! احرص على تناول الشوربة والعصائر الطبيعية غير المحلّلة لتخفيف الإمساك، وترطيب الجسم!

العادات! يمكنك أن تبدأ يومك بشرب كوبين من الماء في الصباح، والمواظبة على هذه العادة! كذلك أن تواظب على شُرب كوب من الماء قبل كل كوب من القهوة أو الشاي!