

كيف تشحن مخزون الماء بجسمك في الصيف؟



الاثنين 17 يوليو 2017 07:07 م

ذكرت مجلة "فرويندين" أنه في ظل درجات الحرارة الشديدة خلال فصل الصيف يفقد الجسم الكثير من السوائل عبر العرق، لذا ينبغي شرب كميات كافية من السوائل لشحن مخزون الماء بالجسم.

وأوضحت المجلة في موقعها على الإنترنت أن الجسم يحتاج في درجات الحرارة العالية إلى ما لا يقل عن ثلاثة لترات من الماء يوميا، ويُفضل شرب الماء بكميات صغيرة لعدة مرات عن شربه مرة واحدة؛ فالأمعاء لا تمتص إلا من 500 إلى 800 مللي لتر في الساعة، وتخرج السوائل المتبقية من الجسم بدون فائدة.

وتعد المياه المعدنية المشروب المثالي خلال فصل الصيف؛ نظرا لأنها تزخر بالمعادن، مثل الكالسيوم والمغنيسيوم والصوديوم.

ويمكن مزج المياه المعدنية مع عصائر الفاكهة بنسبة 3 ماء إلى 1 عصير؛ وذلك لأن الفاكهة تحتوي على كميات كبيرة من الفركتوز (سكر الفاكهة)، الذي يمد الجسم بالعديد من السرعات الحرارية غير الضرورية.

وحذرت المجلة من إضافة مكعبات الثلج إلى المشروبات؛ لأنها تتسبب في إفراز الجسم للمزيد من العرق؛ حيث تقوم المعدة بمعادلة درجة حرارة السوائل الباردة مع درجة حرارة الجسم، وهو ما يدفع الجسم لتوليد المزيد من الحرارة، وبالتالي تدفق المزيد من العرق.

وعلى العكس من هذا فإن مشروبات مثل الفواكه غير المحلاة أو شاي الأعشاب (الكركيه والنعناع) تعد أسهل من حيث الهضم وتتسبب في إفراز الجسم للقليل من العرق.

وإلى جانب المياه المعدنية يمكن أيضا مواجهة درجات الحرارة المرتفعة من خلال تناول الأطعمة المحتوية على كميات عالية من الماء، مثل البطيخ والخيار والعنب والخس؛ حيث يمثل الماء حوالي 90% من مكونات هذه الخضروات والفواكه.

ويمكن الاستدلال على حاجة الجسم للماء من خلال بعض العلامات، مثل جفاف الفم والصداع والتعب والغثيان، بالإضافة إلى الشعور بالعطش بالطبع.

وفي حال عدم تحسن هذه الأعراض على الرغم من إمداد الجسم بالماء والسوائل الكافية، فيفضل حينئذ زيارة الطبيب للتأكد من عدم إصابة الشخص بضربة حرارية.