

## المشروبات الدافئة أفضل لترطيب الجسم





### «الفاهرة»: «الخليج

شدد خبير مصري بارز في علاج الأمراض الباطنية، على أهمية تناول المشروبات الدافئة خلال موجات الحر التي تضرب المنطقة خلال الفترة الأخيرة، مشيراً إلى، أنها توفر الترطيب المناسب، وتقي من جفاف الجسم، شريطة أن تكون عشبية مفيدة وصحية مثل الينسون والشمر والنعناع

وقال د. عبد المنعم إبراهيم، أستاذ أمراض الباطنة بكلية طب قصر العيني: إن «الليمون الدافئ والبارد، وغيرها من المشروبات الصحية، إلى جانب البعد عن المشروبات الغنية بالكافيين مثل الشاي والقهوة، يساعد على ترطيب الجسم خلال الموجات الحارة»، مشيراً إلى أن الاعتقاد الخاطئ بأن المشروبات الباردة أو المثلجة هي التي توفر فقط الترطيب للجسم، في أيام القيظ، ليس صحيحاً، حيث تعمل المشروبات الدافئة أيضاً على توفير الترطيب المناسب وتقي الجسم من الجفاف

ويعد الترطيب اليومي من أهم العوامل التي يجب التركيز عليه خلال الطقس الحار، حيث يقي الترطيب الجسم من عوامل الجفاف الخطيرة، التي تتسبب في العديد من المشكلات الصحية، التي تظهر في شكل الإصابة بالرعشة واضطراب الأعصاب، إلى جانب الشعور بالإعياء والعطش الشديد، وكثرة التبول الذي يؤدي إلى جفاف الجلد، فضلاً عن أعراض جلدية وجسدية أخرى، مثل اضطراب وظائف الجسم والضعف العام والوهن، والشعور بالتعب والإرهاق

وأشار د. إبراهيم إلى، أن الترطيب اليومي للجسم من خلال المياه، عامل أساسي من عوامل الوقاية من الأمراض التي تتسبب فيها الحرارة العالية، مشدداً على ضرورة تجنب المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة، التي يعتقد بعضهم أنها ترطب الجسم، رغم احتوائها على نسب عالية من السكريات والكافيين، ما يؤثر بقوة على مستوى الترطيب والانتعاش للجسم

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.