

# في موجة الحر ☀️ هذه الأطعمة ترطب الجسم وتحميكم من الجفاف



الجمعة 4 أغسطس 2023 08:44 م

مع الارتفاع غير المسبوق في درجات الحرارة التي وصلت أعلى من الخمسين درجة في بعض المناطق، يكون وجود الماء مهمًا لترطيب الجسم وحمايته من الجفاف ☹️ وقد تؤدي درجات الحرارة الشديدة إلى إصابة الجسم بالجفاف، وقد يحمل مضاعفات صحية خطيرة في حال عدم معالجته سريعًا ☹️ وترطيب الجسم يعني ببساطة استهلاك كمية كافية من السوائل تمنعك من الشعور بالعطش، وتختلف هذه الكمية بين شخص وآخر ☹️ وأعد الخبراء مجموعة من الأطعمة التي تحتوي على الماء، ويمكنها أن تحافظ على توازن الجسم وترطيبه، وفق ما نشرت صحيفة "نيويورك تايمز".

توضح عالمة الطب الرياضي والمتخصصة في توازن السوائل في جامعة Wayne State تمارا هيو بتلر، أننا "في حاجة إلى شرب 8 أكواب من الماء لنبقى رطبين طوال الوقت ☹️ لذلك أيّ طعام أو مشروب يحتوي على السوائل يمكن أن يكون مصدرًا جيّدًا للحفاظ على ترطيب الجسم، لأنّ الجسم لا يهقّه المصدر بقدر ما يهقّه الحصول على السوائل ☹️"

## الفواكه الطازجة والخضراوات

الفواكه الطازجة والخضراوات مصدران ممتازان ليس فقط لأنهما يحتويان على كمية كبيرة من المياه، وإنّما لغناهما بالألياف التي تحمل فوائد صحية عديدة ☹️ البطيخ والشمام مثلاً، يحتويان على نسبة عالية من المياه، وكذلك الفراولة، الليمون، العنب، الخيار والكرفس التي تعدّ من الخيارات الجيدة ☹️

## المشروبات

أما بالنسبة إلى المشروبات، فيمكن أن تكون جميعها مرطبة كالعصير، الحليب، الشاي والقهوة التي تحتوي على السوائل التي يحتاجها الجسم ☹️ ولكن احذر من تناول المشروبات الغنية بالسكر، فهي لن تكون خيارًا غذائيًا جيّدًا ☹️ وفي حرارة الصيف، يمكن تناول الحلويات المعقدة مثل مصاصات الثلج التي تحتوي على السوائل ☹️ وعكس الشائع، تعتبر المشروبات التي تحتوي على الكافيين مرطبة أيضًا، رغم اعتبار الكافيين مادة مدّرة للبول ☹️ إلا أنّ الأبحاث أظهرت أنّ تناول القهوة أو غيرها من المشروبات التي تحتوي على الكافيين لديها تأثير المياه نفسه، خصوصًا إذا كنت من الأشخاص الذين يستهلكون الكافيين بانتظام ☹️ ورأت الباحثة في وظائف الكلى واحتباس السوائل في جامعة ألاباما، كيلي هيندمان، أنّه "إذا كنت تتناول الكافيين بكميات كبيرة بعد انقطاع عنها لفترة طويلة قد تواجه بعض الجفاف، ولكن في المقابل، علينا أن نعرف أنّ الكافيين لا يُسبّب الجفاف".

## لا تخافوا من الأطعمة المالحة

وتشير هيندمان إلى أننا "سمعنا على الأرجح أنّ الأطعمة المالحة تُسبب الجفاف، إلا أنّ ذلك ليس صحيحًا تمامًا ☹️ يحاول الجسم الحفاظ على توازن الملح في الجسم من خلال بعض الهرمونات، ومن بينها الهرمون المدرّ للبول أو ما يعرف بال ADH. في حين تشرح الدكتورة هيو بتلر أنّه "عند استهلاك كمّيّة من الأطعمة المالحة دفعة واحدة، سيفرز الدماغ هرمون ال ADH الذي يجعل الكليتين تحتفظان بالماء، وبالتالي يمنعنا من تبوّل السوائل الزائدة ☹️ كما يرتبط الهرمون بالشعور بالعطش، ويجعلنا نشعر أنّنا بحاجة إلى المزيد من السوائل ☹️ إنّ استهلاك الكثير من الأطعمة المالحة لا يُسبّب مشكلة في حال تجاهل كلّ إشارات العطش ☹️"

لذلك، إذا كنت تبحث عن أطعمة مالحة ومرطبة يمكن تناول الزيتون والمخلّلات التي تعتبر من الخيارات المقبولة، وهي لا تُستهلك بكميات كبيرة □  
كما يمكن أن يساعد الحساء مع العرق المائي في الحصول على الماء □