



الأحد ١٩ محرم ١٤٤٨ هـ - 5 يوليو 2026 م

أخبار النافذة

[بعكس الشائع.. لماذا تساعد المشروبات الدافئة على تبريد الجسم أكثر من الماء المثلج في الصيف؟ المنصة | المطاحن والمخازن تستعد لنظام محاسبي جديد تمهيدًا لتطبيق الدعم النقدي اليوم الذي ابتلعت فيه إسرائيل أعقد عملية خداع إستراتيجي فن خذلان الشعوب.. هل أدمنته أمريكا؟ وصار "المختارون" منوذين ميزان القوى واتفاق إنهاء الحرب ففزة كبيرة بسبب المونديال.. مصر تحقق أفضل تصنيف منذ 9 أعوامهدي مصر | قارئو عدادات المياه يرفضون عقود العمل الجديدة المرتبطة بمعدلات التحصيل](#)

□

 Submit Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحرثات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التممة البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [ميديا](#)

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

بعكس الشائع.. لماذا تساعد المشروبات الدافئة على تبريد الجسم أكثر من الماء المثلج في الصيف؟





الأحد 5 يوليو 2026 07:30 م

مع الارتفاع المتواصل في درجات الحرارة خلال فصل الصيف، يتجه معظم الناس تلقائيًا إلى شرب المياه والمشروبات المثلجة اعتقادًا بأنها الوسيلة الأسرع لخفض حرارة الجسم والتغلب على الطقس الحار.

إلا أن خبراء في مجال الكيمياء الحيوية وعلم وظائف الأعضاء يؤكدون أن هذه القناعة الشائعة ليست دقيقة، بل إن المشروبات الدافئة قد تكون أكثر فعالية في مساعدة الجسم على التبريد والحفاظ على توازنه الحراري.

وفي هذا السياق، أوضح الدكتور فاليري ليتفينوف، كبير الباحثين في قسم الكيمياء والتكنولوجيا الحيوية بجامعة بيرم الوطنية للعلوم التقنية، أن المشروبات الدافئة تمنح الجسم قدرة أفضل على مواجهة الحرارة مقارنة بالمشروبات المثلجة، لأنها تنشط الآليات الطبيعية التي يستخدمها الجسم للتخلص من الحرارة الزائدة.

وأشار الباحث إلى أن تناول الشاي أو القهوة الساخنة – بشرط عدم إضافة السكر بكميات كبيرة – يساعد على تحفيز عملية التعرق، وهي الوسيلة الأساسية التي يعتمد عليها الجسم لتبريد نفسه في الأجواء الحارة. فعندما يتبخر العرق من سطح الجلد، يفقد الجسم جزءًا من حرارته، ما يؤدي إلى انخفاض درجة حرارته بصورة طبيعية وفعالة.

وأوضح ليتفينوف أن الاعتقاد السائد بأن الماء المثلج يمنح الجسم برودة فورية لا يعكس ما يحدث من الناحية الفسيولوجية، إذ إن البرودة الشديدة للمشروب تنشط مستقبلات الحرارة الموجودة في الفم والحلق، والتي ترسل إشارات إلى الدماغ توحى بانخفاض درجة حرارة الجسم.

وبحسب تفسيره، يتعامل الدماغ مع هذه الإشارات باعتبارها مؤشرًا لاحتمال تعرض الجسم للبرودة، فيستجيب عبر تقليص الأوعية الدموية الموجودة بالقرب من سطح الجلد، وهو ما يقلل من انتقال الحرارة من داخل الجسم إلى خارجه، ويحد من كفاءة عملية التبريد الطبيعية.

وأضاف أن هذا التفاعل يؤدي في النهاية إلى احتفاظ الجسم بمزيد من الحرارة الداخلية، وهو ما يجعل المشروبات المثلجة أقل فاعلية في خفض حرارة الجسم مما يعتقد كثيرون، بل قد ينتج عنه ارتفاع غير مرغوب فيه في درجة حرارة الجسم بعد فترة قصيرة من تناولها.

ولفت الباحث إلى أن المشروبات الساخنة تعمل على عكس هذا التأثير، إذ تدفع الجسم إلى زيادة إفراز العرق، الأمر الذي يعزز عملية التبخر ويحقق تبريدًا أكثر كفاءة، خاصة إذا كان الشخص موجودًا في مكان يسمح بتبخر العرق بسهولة، مثل الأماكن جيدة التهوية أو ذات الرطوبة المنخفضة.

[اقتصاد](#)



[الـ"شعية" تعترف: ارتفاع أسعار الأسماك والفسخ والرنحة 30% بسبب الوقود](#)
الثلاثاء 14 أبريل 2026 09:00 م

[اقتصاد](#)



[بالصور: إصابة 18 طالبة في حادث أتوبس بطريق الصعيد الحر بالمنيا](#)
الخميس 9 أبريل 2026 11:20 م

[مقالات متعلقة](#)

[ةيجانزة لاو عاكذلاو ةداعسلا لكحنمة ةيحابص تاداء 9 ..ةهجاولاا دوعب تادجلا نيكتور](#)

[روتين الجدات يعود للواجهة.. 9 عادات صباحية تمنحك السعادة والذكاء والإنتاجية](#)
لأفطلاً تانومرهيء رثوة م لأب يلاحي في ةينايميك دالوم فاشتكا ..رطاخ سوقان

[ناقوس خطر.. اكتشاف مواد كيميائية في حليب الأم تؤثر على هرمونات الأطفال](#)
ةوقو ءأفصر رثكا أموب عنصة ةطيسب ةداء ..ركابلا حايسلا في و طاقيتسلااو ركبملا مونلا

[النوم المبكر والاستيقاظ في الصباح الباكر.. عادة بسيطة تصنع يوماً أكثر صفاءً وقوة](#)
وبرلاو لصافملا باهتلاي لإة يقلخلا بويعلانم أعدب ..ةحصلا برضة ةيلزنملا فيطنتلا تاجنم

[منتجات التنظيف المنزلية تضر بالصحة.. بدءاً من العيوب الخلقية إلى التهاب المفاصل والربو](#)

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [مديا](#)

- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحریات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

ادخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2026