

الترطيب في الحر ضرورة... إليك أفضل المشروبات لحماية جسمك



مع ارتفاع درجات الحرارة فإن الترطيب هو المفتاح، حيث الحفاظ على ترطيب جسمك من خلال تناول السوائل الطبيعية يحميك من الجفاف في الطقس الحار ويمنع أعراضًا مثل الإرهاق والتعب والخمول وحتى الصداع، وفقًا لتقرير موقع "Healthline".

وفيما يلي مشروبات طبيعية ترطب جسمك تحميك من الجفاف في الموجة الحارة:

1- عصير الليمون

عصير الليمون هو مشروب صيفي كلاسيكي، ومن خلال إضافة لمسة من المعادن، يمكنك جعله أكثر صحة، قم بعصر الليمون الطازج مع الماء ويفضل عدم تحليته بالسكر، ممكن تحليته بالعسل.

2- ماء الخيار مع النعناع

الماء المنقوع هو وسيلة ممتازة لإضافة نكهة إلى روتين الترطيب الخاص بك خاصة في الطقس الحار، ولتحضير الماء المنقوع، قطع الخيار إلى شرائح وضعه مع الماء وأضف إليه بعض أوراق النعناع

3- ماء جوز الهند

ماء جوز الهند هو مشروب طبيعي ومنعش يحتوي على إلكتروليتات أساسية مثل البوتاسيوم والمغنيسيوم والصوديوم، كما أنه منخفض السعرات الحرارية وعالي الترطيب، مما يجعله خيارًا ممتازًا للبقاء منتعشًا خلال الأيام الحارة، ويعتبر ماء جوز الهند بديلًا لذيذًا للمشروبات الرياضية المحلاة.

4- اللبن الرائب

يعتبر اللبن الرائب مشروبًا رائعًا للوقاية من الجفاف، فهو غني بالمغنيسيوم والبوتاسيوم، ويعوض المعادن التي يفقدها جسمك أثناء الجفاف، كما أن تناول اللبن الرائب له دور كبير في تحسين الهضم، والحد من التعرض لحدوث مشاكل في المعدة والأمعاء.

5- عصائر الفاكهة الطازجة

امزج الفواكه معًا مثل الموز والفراولة والبرتقال سواء مع الماء أو الحليب، للحصول على عصير لذيذ ومرطب، فالفواكه غنية بالسكريات الطبيعية وتحتوي على المعادن الأساسية التي يمكن أن تعزز مستويات الإلكتروليت.

وكما يعتبر الحرص على تناول كميات كبيرة من الماء أمر ضروري، فهو المرطب الأول للجسم للتخلص من الأملاح الزائدة وطرده السموم ودعم الترطيب بشكل عام للوقاية من الجفاف خاصة في الطقس الحار.