

خبراء يحذرون من المشروبات الباردة في الصيف: اختر الدافئة



يلجأ كثيرون في ظلّ الأجواء الحارة إلى الماء البارد والمشروبات المثلجة بحثاً عن الانتعاش والتبريد، لكن خبراء صحيين حذّروا من أن هذه الوسائل قد تؤدي إلى نتائج عكسية على الجسم.

وبدلاً من ذلك، ينصح موقع "فوكوس" الألماني، للتخفيف من الإحساس بحرارة الجو في الصيف، باختيار مشروبات أكثر دفئاً.

وينقل الموقع عن كريستوف ليفيوهان من مستشفى جامعة يينا بشرق ألمانيا، قوله إن "المشروبات الباردة والمثلجة تُسبب ضغطاً أكبر على الجسم من المشروبات الدافئة، حيث يتطلب الجسم طاقة كبيرة لتنظيم درجة حرارته".

علاوة على ذلك فإن المشروبات الباردة قد تُسبب مشاكل في المعدة وشعوراً بعدم الراحة، لذلك "لا تتردد في تناول مشروب النعناع الدافئ، فهو أكثر انتعاشاً".

النصيحة الثانية هي الاستحمام بماء فاتر بدلاً من الاستحمام بماء بارد. فحتى لو بدت فكرة الاستحمام بالماء البارد جيدة، فإن الماء البارد يخفض درجة حرارة الجسم في البداية. ثم ترتفع درجة حرارته مرة أخرى، بحسب "فوكوس".

ويوضح إنغو فروبوزه من الجامعة الرياضية الألمانية في مدينة كولونيا: "علاوة على ذلك، فإن الدورة الدموية قد تضعف إذا كان التبريد شديداً جداً"، مضيفاً "الاستحمام البارد مُرهق للجسم طبعاً، وقد يؤدي أحياناً إلى ارتفاع حرارة الجسم".