

## موقع صحي يكشف تأثير قلة شرب الماء في الشتاء على أجسامنا



تتكون 70% من أجسامنا من الماء لذلك فأنت بحاجة إلى الماء طوال العام للحفاظ على رطوبة جسمك، وأظهرت الدراسات أن شرب كمية كافية من الماء يساعد في تنظيم درجة حرارة الجسم وتجنب العدوى وتعزيز صحة العظام والحفاظ على صحتك العامة، لذلك، يجب شرب الماء بانتظام حتى خلال فصل الشتاء والذي قد لا تشعر فيه بالعطش، في هذا التقرير نتعرف على كيف تؤثر قلة شرب الماء في الشتاء على جسمك، بحسب موقع "Health".

ماذا يحدث عندما لا تشرب كمية كافية من الماء في الشتاء؟

سيقلل الطقس البارد من التعرق، لذلك نميل إلى تجاهل مدى أهمية الحفاظ على رطوبتك أثناء الشتاء عندما لا تشرب كمية كافية من الماء، يصبح جسمك عرضة للعديد من المشكلات الصحية.

نتعرق بشكل عام أقل بسبب برودة المناخ خلال فصل الشتاء. لذلك، فإننا لا نولي أهمية كبيرة للترطيب خلال هذه الأشهر الثلاثة أو الأربعة في الشتاء.

ونتيجة لذلك، يعاني الجسم من الحرمان من الماء وآثاره السيئة. مياه الشرب ضرورية للحفاظ على الصحة العامة لأنها تلعب دوراً مهماً في الحفاظ على الهضم ، وتوازن المعادن ، وتنظيم الوزن، وإزالة السموم، وما إلى ذلك.

#### منعكس العطش

عندما لا تشرب كمية كافية من الماء ، تضعف قوة العطش لديك ، ونتيجة لذلك ، لا تدرك حالة الترطيب لديك لذلك ، يجب أن تستهلك ما لا يقل عن 6-8 أكواب من الماء كل يوم لتجنب المشكلة.

#### زيادة التبول

هل تشعر غالباً بالحاجة إلى التبول أكثر من المعتاد خلال فصل الشتاء؟ نظراً لأنك تميل إلى التعرق بشكل أقل في الشتاء ، فإن جسمك يحاول تنظيم درجة حرارة الجسم عن طريق إفراز السوائل في جميع أنحاء كليتيك - وهي حالة تعرف بإدرار البول البارد.

هل تجف بشرتك خلال فصل الشتاء؟ السبب الرئيسي للبشرة الجافة في الشتاء هو الجفاف لا يمكن للشتاء الجاف لدينا الاحتفاظ بالرطوبة ، لذلك هناك فقدان غير محسوس للماء من الجلد حتى لو كنا لا نتعرق كثيراً.

كيف يمكنك محاربة جفاف الماء لتجنب الإصابة بالجفاف في فصل الشتاء:

- تأكد من أنك تشرب كمية كافية من الماء عن طريق ضبط التذكيرات

- يميل الناس إلى الخلط بين الجوع والعطش ، وينتهي بهم الأمر بأكل الشراهة عند تناول الأطعمة التي لا يجب عليهم تناولها. لذا، اشرب الماء أولاً قبل تناول أي شيء في المرة القادمة التي تشعر فيها بالجوع.

إذا ظهرت علامات الجفاف على بشرتك، رطبها جيداً واشرب المزيد من الماء.

في الشتاء أم لا، يجب أن تشرب كمية كافية من الماء بانتظام لتجنب المضاعفات مثل الجفاف الذي يمكن

أن يعرض صحتك للخطر.