

8 أطعمة مفيدة تبعد عنك مشكلة التعرق!

هل تتعرق كثيراً؟ خاصة في الأحيان التي لا تقوم بأي مجهود إضافي يتسبب بتعرقك؟ إذا كان الأمر كذلك ، من الممكن ان يكون اللوم على النظام الغذائي الخاص بك. هناك الكثير من الأطعمة التي تسبب التعرق ، فإذا كنت تعلم ما هي تجنبها! بالإضافة الى ذلك هناك الكثير من الأطعمة التي يمكن ان تقلل من نسبة تعرقك. اليك بعض الأطعمة التي يمكنك إضافتها إلى نظامك الغذائي للمساعدة في وقف التعرق الزائد:

• الماء

الماء يساعد على وقف التعرق الشديد. مع النظام الغذائي ، واحدة من أبسط الطرق للحد من التعرق المفرط هو شرب الكثير من الماء. عندما يكون جسمك رطباً بشكل صحيح ، فإنه لا يتعين عليه العمل بجد لتنظيم درجة حرارة جسمك ، ونقص في العمل يعني تعرقاً أقل. بسيطة ، لكنها فعالة!



• الحليب قليل الدسم أو الخالي من الدسم

هذا الحليب الكامل الدسم الذي تحب أن تغمس به بسكويت الأوريو أو تغطس العسل الخاص بك قد يضيف إلى مشكلة العرق. يمكن أن تكون مبادلة الحليب الكامل الغني بكامله بالحليب الخالي من الدسم أمراً صعباً ، ولكن الأمر يستحق ذلك لتفادي الوصول الى حالات تعرق قاسية .



• الأطعمة الغنية بالكالسيوم

يحافظ الكالسيوم ، شأنه في ذلك شأن العناصر الغذائية الأساسية الأخرى ، على صحتك ولكن بإمكانه أيضاً إبطاء التعرق. من خلال استهلاك جزء صحي من الأطعمة الغنية بالكالسيوم ، فإنك تعطي جسمك الذخيرة التي يحتاج إليها لتنظيم درجة الحرارة وتقليل العرق. ما هي الأطعمة الغنية بالكالسيوم؟ اللبن الزبادي قليل الدسم ، الجبن الشيدر ، الجبن ، اللوز ، الفاصوليا المخبوزة ، الكرنب والخضار.



• فواكه وخضراوات

يمكن اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن للحفاظ على جسم شبه خالي من العرق. الفواكه والخضروات تجعل بالتأكيد هذه القائمة غنية بالفيتامينات ومليئة بالماء والفواكه والخضار يبقيك نحيلاً والمساعدة في الهضم وتبقيك رطباً. هذه بالطبع تسهم جميعها في تقليل التعرق.



• زيت الزيتون

كلما كان جسمك يعمل على هضم أطعمة معينة ، كلما كنت أكثر عرقاً. يعمل زيت الزيتون مع الجهاز الهضمي مما يجعله مجهوداً كبيراً ليقوم جسمك بمعالجته. كما قلنا في وقت سابق ، أقل العمل يعني عادة أقل العرق. المضي قدماً واستبدال هذا الزيت النباتي مع بعض زيت الزيتون الصحي. الآثار الجانبية الأخرى تشمل ضغط الدم السليم ، وخفض نسبة الكوليسترول.



• ب الفيتامينات

مثل السيارة ، يعمل جسمك أكثر سلاسة عندما يتم الحفاظ عليه بشكل صحيح. الوقود عالي الجودة ، زيت المحرك ، تغيرات الزيت العادية تبقي سيارتك من الانهك ، والإفراط في العمل والكسر في نهاية المطاف. B- الفيتامينات لها تأثير مماثل على جسمك. فهي تساعد جسمك على القيام بوظائف التمثيل الغذائي الهامة والاتصالات بين الأعصاب التي تحافظ على سير الأمور بسلاسة. عندما لا تحصل على فيتامينات B الأساسية ، يجب على جسمك أن يعمل بجد أكثر مما قد يسبب لك العرق أكثر. تناول بعض فيتامينات ب أو املاً الصفح بحبوب كاملة ، وبروتينات وخضار للحفاظ على عمل هذا الجسد في المستويات المثلى. إذا كنت جاداً في التحكم في العرق الزائد لديك ، جرب هذه التغيرات البسيطة في النظام الغذائي.



• الشوفان

غني بألياف قليلة الدهون ، يساعد جسمك على هضم الشوفان بسرعة ، لذلك ليس من الضروري أن يعمل بجهد وعرق ليبرد.



▪ اللوز

كمصدر غني للمغنيسيوم ، يحسن اللوز الهضم ويعزز نظام المناعة .
كما يمكن للأطعمة الغنية بالمغنيسيوم الأخرى مثل القرع والسبانخ
وفول الصويا المساعدة في الحد من التعرق.

