تحذير: في موجة الحر تجنّب هذا المشروب الشائع فوراً!

ويأتي هذا التحذير تزامناً مع توقعات الأرصاد الجوية حول العالم بارتفاع ملحوظ في درجات الحرارة خلال الأيام المقبلة، وهو ما يزيد من أهمية الانتباه إلى نوعية السوائل التي يتناولها الأفراد في ظل الطقس القاسي.

وأوضحت الوكالة في بيانها أن عصائر الفاكهة والمشروبات الغازية تحتوي على نسب عالية من السكريات، وهو ما قد يؤدي إلى فقدان السوائل من الجسم بدلاً من احتباسها، ما يزيد من خطر الإصابة بالجفاف.

وشددت على أن كوباً بارداً من عصير البرتقال قد يبدو مغرياً في الطقس الحار، لكنّه قد يفاقم الشعور بالعطش عوضاً عن ترطيبه، محذّرة من الوقوع في هذا الخطأ الشائع.

بدائل آمنة وصحية

كحلول بديلة، أوصت وكالة الأمن الصحي باعتماد الماء العادي كمصدر أساسي للترطيب، إلى جانب مشروبات خفيفة منخفضة السكر مثل الحليب قليل الدسم أو مشروبات الفاكهة المخففة بالماء.

كما نصح الخبراء بمتابعة لون البول كمؤشر على حالة الترطيب الجيدة، حيث يُعد اللون الأصفر الباهت علامة على توازن جيد في السوائل.

ويأتي هذا التحذير ضمن سلسلة من الإرشادات الوقائية التي تهدف إلى الحد من تداعيات الحرّ الشديد، خاصة لدى كبار السن والأطفال ومن يعانون أمراضاً مزمنة.