

يعد التعرق فعلا طبيعيا يقوم به الجسم لتنظيم درجة حرارته. ومن خلال إفراز وتبخّر العرق الذي يتكون من ماء وملح، تبدأ حرارة الجسم في الانخفاض.

وفي ما يلي إجابات لأسئلة شائعة حول عملية التعرق:

هل يساعد التعرق على حرق المزيد من السعرات الحرارية؟

التعرق لا يحرق عددا معيناً من السعرات الحرارية، لكنه يجعلك تخسر وزن الماء الموجود في جسمك. تجدر الإشارة إلى أن خسارة هذا الوزن هو أمر مؤقت، فبمجرد شرب الماء أو تناول الطعام، ستستعيد على الفور ذلك الوزن الذي خسرت.

لماذا يتعرق بعض الأشخاص أكثر من غيرهم؟

مقدار العرق الذي يفرزه الجسم مرتبط بمجموعة متنوعة من العوامل منها الوراثة، والعوامل البيئية، والسن، ومستوى اللياقة البدنية والوزن.

ومن بين هذه العوامل، من المرجح أن يكون لوزنك ومستوى لياقتك تأثير كبير على كمية العرق الذي يفرزه جسمك أثناء التمرين، فالجسم يحتاج إلى المزيد من الطاقة أثناء ممارسة الرياضة، وينتج عن ذلك إفراز كميات كبيرة من العرق.

ما فوائد التعرق؟

تتمثل الفائدة الرئيسية للتعرق في تخفيض حرارة جسمك. لكن هناك بعض الفوائد الأخرى أهمها الحصول على بشرة أكثر صحة.

هل هناك أي مخاطر للتعرق؟

1- الجفاف

كلما تعرقت أكثر، كنت أكثر عرضة للإصابة بالجفاف، لا تنتظر حتى تشعر بالعطش وخذ معك قارورة مياه واشرب بانتظام. تجدر الإشارة إلى أن الجفاف الشديد يمكن أن يشكل خطراً على صحتك.

ماهو فرط التعرق؟

إذا كنت تتعرق دائماً وبشكل كبير، فقد تكون مصاباً بفرط التعرق. لذلك، زر طبيبك إذا كنت تتعرق ليلاً دون سبب أو إذا كنت تتعرق فجأة بشكل مفرط.

المصدر: Aljazeera.net