



ההזעה

בקיץ כשחם מאוד, אנו הולכים לים או לבריכה. בתוך המים שוחים, משחקים, משתוללים – כיף!

בתוך המים לא חם מדי ולא קר מדי. כשאנחנו יוצאים מהמים מרגישים קרירות, ולכן ממהרים להתעטף במגבת על־אף שמאוד חם בחוץ. כשחם בחוץ, ובעיקר בשעת מאמץ גופני – אנו מזיעים. הזיעה מרטיבה את העור שלנו כמו מִי־הים או מִי־הבריכה.

כשהמים או הזיעה מתאדים מעל־פני העור, מרגישים תחושה נעימה של קרירות. הזיעה מופרשת מהעור שלנו. היא עוזרת לגוף שלנו לקרר את עצמו, כדי שלא יתחמם מדי בשעת מאמץ או בימים חמים.

חשוב לזכור!

אנו מזיעים גם מבלי להרגיש. אנו מזיעים כשחם או בשעת מאמץ גופני. המים שבזיעה מגיעים מהדם ומתאדים אל האוויר שבחוץ. כשאנחנו מזיעים גופנו מאבד מים. הגוף שלנו זקוק למים. לכן חשוב מאוד לשתות!

שמנו לב ש...



- ◆ הזיעה המופרשת מהעור שלנו, כשחם בחוץ או בשעת מאמץ גופני, מסייעת לקירור הגוף.
- ◆ כשאנחנו מזיעים, אנחנו מאבדים מים. הגוף שלנו זקוק למים. לכן חשוב לשתות הרבה!

