

أقمشة يجب تجنبها صيفاً منعاً للتعرق



في أيام الحر، نميل إلى ارتداء ملابس خفيفة لمكافحة الحر والرطوبة. في هذه الفترة، من المهم حسن اختيار أنواع الأقمشة المناسبة تجنباً للتعرق، بحسب ما نشر في [Huffingtonpost](https://www.huffingtonpost.com). ثمة أقمشة يجب تجنبها قدر الإمكان، فيما ثمة أقمشة تعتبر مناسبة بعكس الاعتقاد السائد.

ما الأقمشة التي يجب تجنبها صيفاً؟

- البوليستر والنيلون والأكريليك من الأقمشة المستخدمة بكثرة في عالم الموضة. حتى أن البوليستر تغلب على القطن فأصبح من الأقمشة الأكثر شيوعاً واستخداماً في الموضة. في الواقع، لا يعتبر هذا النوع من الأقمشة محبذاً في الصيف، خصوصاً للرياضيين. فالقماش المصنوع من البوليستر قد يمتص التعرق ويمكن أن يسبب انبعاث رائحة كريهة. هذا النوع من الأقمشة لا يساعد الجلد على التنفس ولا على امتصاص الرطوبة. فقد تسبب المزيد من التعرق. وإذا لم يتمكن الجلد من التنفس، فمن الطبيعي أن يزيد

التعرق والحر. ومع ارتفاع حرارة الجسم، يزيد خطر التعرض للفطريات.

- الجينز: يعتبر اختياراً مفضلاً في مختلف الفصول لكن لا يعتبر أفضل الاختيارات في أيام الحر. غالباً ما يكون سميكاً ولا يسمح بتنفس الجلد. كما أن الجينز الداكن اللون يمتص الحر، بعكس الألوان الفاتحة. ليكون الجينز مناسباً لأيام الحر، من الأفضل اختيار ذاك الواسع والمريح ذي الألوان الفاتحة. كما يجب أن يكون أقل سماكة من ذاك الذي يمكن ارتداؤه في فصل الشتاء.