

توصیه های تغذیه ای مقابله با کم آبی بدن در گرما و پیشگیری از گرمایش



با گرم شدن هوا در فصل تابستان و افزایش دمای محیط ، دمای بدن نیز افزایش می یابد و همراه عرق علاوه بر آب مقدار زیادی املاح و ویتامین ها از بدن دفع شده که باعث به هم خوردن تعادل الکترولیت های بدن می شود و ممکن است فرد دچار گرمایش گردد. گرمایش گردد را باید جدی گرفت چرا که خطر آسیب به مغز و ارگانهای حیاتی بدن و حتی مرگ را دارد. فردی که دچار این عارضه می شود علائم شایعی همچون گیجی، حالت تهوع ، بی حالی، رنگ پریدگی، سردرد، تشنجی، تعریق و گرفتگی عضلانی و تپش قلب شدید دارد.

- برای جلوگیری از گرمایش گردد حداقل ۸ لیوان آب و مایعات در روز بنوشید .
- در صورت قرار گرفتن طولانی مدت در گرمایش نوشیدن آب حاوی چند قطره آبلیمو و کمی نمک در جلوگیری از گرمایش گردد موثر است.
- در صورت دردسترس بودن، شربت به لیمو، خاکشیر و تخم شربتی بهترین نوشیدنی برای جلوگیری از گرمایش گردد و عرقیاتی مثل بیدمشک، کاسنی و شاه تره نیز می توانند بسیار مفید باشد.
- مایعات را به تدریج و به آهستگی میل کنید. همچنین نوشیدنی های خیلی سرد نتوانند.
- میوه جات و سبزیجات آبدار مثل هندوانه، طالبی، خیار، گوجه فرنگی ، کاهو، توت، آلبالو و گیلاس بدلیل دارا بودن آب فراوان و فیر نقش مهمی در پیشگیری از کم آبی، بیوست و جبران املاح از دست رفته در اثر تعریق را دارند .
- به جای آب میوه های صنعتی و نوشیدنی های شیرین ، آب میوه های طبیعی استفاده کنید چون هضم قند موجود در آب میوه های صنعتی نیاز به دفع آب دارد و باعث کم آبی می شود.
- نوشیدنی های کافئین دار مانند چای، قهوه، نسکافه، نوشیدنی های ورزشی کافئین دار و همچنین نوشابه های گاز دار را جایگزین آب نکنید چون ادرار آور بوده و باعث دفع آب بدن می شون . در صورت عادت به چای از چای کمرنگ استفاده کنید.
- سوپ های ولرم، انواع سالادهای خنک از خوردنی های مناسب فصل گرمایش هستند.
- خوردن روزانه یک وعده غذای سرد مثل نان و پنیر کم نمک می توانند رطوبت بدن را حفظ کند.
- در سالاد به جای سس از آب لیمو یا سرمه استفاده کنید.
- غذا را به تعداد و عدد های بیشتری تقسیم کرده و هر بار حجم کم بخورید .
- بجای گوشت قرمز، بیشتر غذاهای تهیه شده با مرغ یا حبوبات استفاده کنید .
- مصرف غذاهای چرب و سرخ کرده را کاهش دهید.
- گروه های سنی مثل کودکان و سالمندان و افراد دچار بیماری های قلبی و ریوی، فشار خون بالا، دیابت، چاقی و بیماری های اعصاب و روان بیشتر مستعد گرمایش گردد و در صورت ضرورت خارج شدن از خانه در موقع گرمایش، حتماً یک بطری آب یا شربت های خانگی کم شیرین خنک همراه خود داشته باشند.

" گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان "