

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



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 گرمزدگی گردد. گرما زدگی 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، تشنگی، تعریق و گرفتگی عضلانی و تپش قلب شدید دارد.

- برای جلوگیری از گرمزدگی حداقل ۸ لیوان آب و مایعات در روز بنوشید.
- در صورت قرار گرفتن طولانی مدت در گرما نوشیدن آب حاوی چند قطره آبلیمو و کمی نمک در جلوگیری از گرمزدگی موثر است.
- در صورت در دسترس بودن، شربت به لیمو، خاکشیر و تخم شربتی بهترین نوشیدنی برای جلوگیری از گرمزدگی است و عرقیاتی مثل بیدمشک، کاسنی و شاه تره نیز می تواند بسیار مفید باشد.
- مایعات را به تدریج و به آهستگی میل کنید. همچنین نوشیدنی های خیلی سرد ننوشید.
- میوه جات و سبزیجات آبدار مثل هندوانه، طالبی، خیار، گوجه فرنگی، کاهو، توت، آلبالو و گیلان بدلیل دارا بودن آب فراوان و فیبر نقش مهمی در پیشگیری از کم آبی، یبوست 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 شوند. در صورت عادت به چای از چای کم رنگ استفاده کنید.
- سوپ های ولرم، انواع سالادهای خنک از خوردنی های مناسب فصل گرما هستند.
- خوردن روزانه یک وعده غذای سرد مثل نان و پنیر کم نمک می تواند رطوبت بدن را حفظ کند.
- در سالاد به جای سس از آب لیمو یا سرکه استفاده کنید.
- غذا را به تعداد وعده 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.
- گرو های سنی مثل کودکان و سالمندان و افراد دچار بیماری های قلبی و ریوی، فشار خون بالا، دیابت، چاقی و بیمار یهای اعصاب و روان بیشتر مستعد گرمزدگی بوده و در صورت ضرورت خارج شدن از خانه در مواقع گرما، حتما یک بطری آب یا شربت های خانگی کم شیرین خنک همراه خود داشته باشند.

"گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان"