

## 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 گیلاس 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.
- گروه های سنی مثل کودکان و سالمندان و افراد دچار بیماری های قلبی و ریوی، فشار خون بالا، دیابت، چاقی و بیماریهای 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 "