

آب سرد برای کبد ضرر دارد؟

با شروع تابستان و شور سفر و گشت‌وگذار در این فصل، عطش و تشنگی اولین مشکل آزاردهنده‌ای است که حس می‌شود.



با شروع تابستان و شور سفر و گشت‌وگذار در این فصل، عطش و تشنگی اولین مشکل آزاردهنده‌ای است که حس می‌شود. بنابراین باورهایی که در افکار عمومی شکل گرفته، مصرف برخی از نوشیدنی‌ها و مواد غذایی باعث کاهش کم‌آبی بدن می‌شود.

دکتر نسرين امیدوار؛ متخصص تغذیه در گفت‌وگو با ایسنا، در ارایه اطلاعات درست و دقیق تر در این باره گفت: بحث کم آبی به تابستان محدود نمی‌شود و در هر چهار فصل سال باید به این موضوع توجه کرد. در دنیا با تغییرات آب و هوایی، رژیم‌های غذایی پایدار مورد توجه قرار می‌گیرد.

تابستان مصرف گوشت قرمز را محدود کنید

وی افزود: توصیه‌هایی در این مورد در دنیا وجود دارد که باید عامه مردم یاد بگیرند، مصرف غذاهایی که ردپای آب و کربن در آن زیاد است مثل گوشت قرمز مخصوصا گوشت گاو و همچنین غذاهای فرآوری شده که مراحل کارخانه‌ای زیادی را برای تولید طی کردند؛ در الگوی غذایی خود کمتر کنند. مهم‌تر از آن، این است که از غذاهای منطقه‌ای و غذاهای همان فصل استفاده کنند. رعایت همین دو نکته باعث می‌شود مصرف غذاهایی که از نظر طب سنتی و خرد بومی مناطق رشد کرده و تولید شده است، افزایش یابد.

وی در رابطه با مصرف گوشت قرمز خاطر نشان کرد: توصیه عمومی دنیا این است که مصرف گوشت قرمز مخصوصا گوشت گاو را به ماهی یک بار برسایم و توصیه ملی غذایی این است با مصرف کمتر گوشت قرمز، حیوانات بیشتر مصرف کنیم. این سیاست‌ها باید در کشاورزی و تولیدمان هم دیده شود.

این متخصص تغذیه با تاکید بر لزوم پرهیز از مصرف میوه‌های صادراتی تا حد امکان، گفت: بهتر است از میوه‌ها و سبزیجات منطقه‌ای فصلی مصرف کنیم. حتی می‌توانیم باغچه‌ها و گلدان کوچک سبزیجات در محل زندگی خود داشته باشیم. با این کار به فرزندان خود نیز عادت‌های صحیح غذایی را آموزش می‌دهیم.

امیدوار در ادامه گفت: با مصرف بیشتر پروتئین‌های گیاهی و کاهش مقدار مصرف پروتئین‌های حیوانی به خصوص بعد از سنین رشد، می‌توانیم کم آبی را کم‌تر حس کنیم و طول عمر بیشتری خواهیم داشت.

آب سرد برای کبد ضرر دارد؟

وی در ادامه صحبت‌هایش همچنین درباره برخی اظهارات مبنی بر عارضه‌دار بودن آب سرد گفت: نوشیدن آب سرد اولین تاثیر را بر روی معده و لوله گوارش می‌گذارد و این که گفته می‌شود روی کبد تاثیر مخرب می‌گذارد یک باور غلط است. ولی در کل خوردن و نوشیدن مواد غذایی خیلی سرد یا گرم توصیه نمی‌شود. خوردن و نوشیدن مواد غذایی که درجه حرارت بالاتر یا پایین‌تر از درجه حرارت بدن را دارند باعث شوک شدن بدن می‌شوند و بهتر است درجه حرارت مواد غذایی خیلی با بدن تفاوت نداشته باشد.

زیاده از حد چای و قهوه نخورید

این متخصص تغذیه با اشاره به مصرف چای و قهوه به عنوان بخشی از الگوها و عادات غذایی مردم، گفت: چای و قهوه و نوشیدنی‌های کافئین‌دار باعث دفع آب بدن از طریق ادرار می‌شوند. بنابراین برای جبران کم آبی مناسب نیستند و باید در حالت تعادل مصرف شوند؛ چرا که خود باعث کم آبی بدن می‌شوند. توصیه در مصرف چای در حد یک تا دو لیوان در شبانه روز و قهوه نیز یک تا دو فنجان است.

امیدوار در پاسخ به این سوال که آیا نوشیدنی‌ها و گازدار باعث رفع عطش می‌شوند، گفت: این حس به دنبال مصرف نوشیدنی‌ها و گازدار، لحظه‌ای است. در نوشیدنی‌ها و گازدار فرآوری شده غیر از کربن و آب، قند فراوانی وجود دارد که باید برای دفع آن مقدار زیادی آب مصرف شود. بنابراین مصرف نوشیدنی‌ها و گازدار جزو عادت‌ها و اشتباه و خطرناک است. باید آموزش‌ها و صحیح در مصرف نوشابه‌ها و گازدار بخصوص به کودکان داده شود و جز در موارد کم مثل مهمانی و پیک نیک، این نوشیدنی‌ها در سبد خرید مواد غذایی قرار نگیرد.

این متخصص تغذیه همچنین با یادآوری این که سیر و پیاز جزو سبزیجات مفید و درمانی هستند، افزود: مصرف سیر و پیاز در حالت تعادل بسیار مفید است؛ زیرا که خاصیت سم زدایی دارند و با بیماری‌ها و واگیردار مبارزه می‌کنند. اما در فصل گرم مصرف این نوع سبزیجات به دلیل بوی آزاردهنده آن‌ها توصیه نمی‌شود؛ البته این موضوع نیز با مصرف آب زیاد و سبزیجات معطر قابل کنترل است.

وی در پایان خاطر نشان کرد: در تابستان به دلیل مصرف زیاد آب می‌توان از طعم دهنده‌ها و مواد معدنی همراه آب استفاده کرد مثل شربت آب لیمو خیلی رقیق که در رفع تشنگی و عطش بسیار موثر است.