

مواد غذایی مناسب روزهای گرم

وقتی هوا گرم می‌شود، معمولاً ما اشتهاها چندان برای مصرف غذاهای حجیم، سنگین و چرب نداریم و بیشتر ترجیح می‌دهیم از نوشیدنی‌ها و مواد غذایی خنک و ساده استفاده کنیم.



جام جم آنلاین: وقتی هوا گرم می‌شود، معمولاً ما اشتهاها چندان برای مصرف غذاهای حجیم، سنگین و چرب نداریم و بیشتر ترجیح می‌دهیم از نوشیدنی‌ها و مواد غذایی خنک و ساده استفاده کنیم. در کنار این کم‌اشتهاها، نکته مهم توجه به خطرات ناشی از کم‌آبی بدن است و شیوه‌هایی که به کمک آن بتوان احتمال بروز این مشکل را به حداقل رساند. زهرا فرهنگ، کارشناس ارشد تغذیه با اشاره به اهمیت مصرف مقدار کافی آب طی روزهای گرم، در گفت‌وگو با جام‌جم توضیح می‌دهد: 60 درصد وزن بدن یک انسان بالغ از آب تشکیل شده است. آب، عنصری ضروری برای تمام بافت‌های بدن انسان است و واکنش‌های سلولی هم در محیط‌های آبی صورت می‌گیرد.

وی توضیح می‌دهد: اگر بدن انسان به هر دلیل در معرض کم‌آبی قرار بگیرد، مشکلاتی برایش ایجاد خواهد شد که براساس میزان کمبود آب، عوارض نیز متفاوت خواهد بود.

فرهناک به گروه‌هایی که در معرض خطر بیشتری قرار دارند اشاره می‌کند و می‌گوید: کودکان و بخصوص بچه‌های زیر یک سال، سالمندان و افراد ورزشکار در روزهای گرم سال باید بیشتر مراقب باشند تا با کم‌آبی روبه‌رو نشوند؛ در مورد سالمندان به علت کاهش حس تشنگی، مصرف داروهای مختلف یا مبتلا بودن به بیماری‌ها و همچنین اختلال عملکرد کلیه‌ها احتمال روبه‌رو شدن با کم‌آبی افزایش می‌یابد. ورزشکاران هم باید مراقب کم‌آبی باشند، بخصوص در شرایطی که تمرین‌هایشان مداوم بوده و در هوای گرم انجام می‌شود.

علائم کم‌آبی را بشناسیم

با توجه به مشکلات و عوارضی که ممکن است در اثر کم‌آبی برای افراد ایجاد شود، بهترین راه‌حل این است که با شناخت علائم به فکر پیشگیری و درمان در مراحل اولیه باشیم.

فرهناک درباره علائم کم‌آبی بدن چنین توضیح می‌دهد: تشنگی و خشکی دهان یکی از علائم شناخته شده کم‌آبی است، ولی توصیه می‌شود برای نوشیدن آب و مایعات منتظر احساس تشنگی نشوید و طی روز به طور منظم مایعات مختلف را مصرف کنید. همچنین کم شدن اشتها، حالت تهوع، کاهش دقت و تمرکز، داغ شدن پوست، سرگیجه و سردرد، کاهش حجم ادرار و غلیظ شدن آن، گودافتادگی زیر چشم‌ها و تغییرات خلقی که در موارد شدیدتر حتی ممکن است به صورت کاهش هوشیاری و غش کردن نیز نمایان شود، علائم کم‌آبی و گرم‌زدگی است که حتماً باید مورد توجه قرار گیرد.

بهترین مایعات برای رفع تشنگی

معمولاً کارشناسان توصیه می‌کنند روزی هشت لیوان مایعات مصرف کنیم؛ اما منظور فقط 8 لیوان آب نیست، چون غذاها و نوشیدنی‌های مختلف دیگری هم وجود دارد که می‌تواند نیاز بدن را تامین کرده و احساس تشنگی را رفع کند.

به گفته فرهنگ، در روزهای گرم مصرف روزانه 8 لیوان مایعات ضروری بوده و بهتر است نیمی از این مقدار توسط آب تامین شود. البته در روزهای گرم سال و با توجه به میزان فعالیت‌های فرد، ممکن است نیاز بدن به مصرف مایعات بیشتر از قبل شود، پس این مقدار باید افزایش یابد.

به گفته این کارشناس ارشد تغذیه، دمای آب مصرفی نیز نکته‌ای است که باید مورد توجه قرار گیرد؛ به این معنی که آب یا سایر نوشیدنی‌ها نباید خیلی سرد مصرف شود و فقط اگر در حد معمول خنک و مطبوع باشد برای رفع تشنگی کافی است.

وی با تأکید بر این‌که آب بهترین نوشیدنی برای رفع تشنگی است، درباره مصرف سایر نوشیدنی‌ها چنین توصیه می‌کند: در روزهای گرم کمتر از نوشیدنی‌های حاوی کافئین مانند قهوه، نسکافه یا چای استفاده کنید، چون این مواد مدر (ادرارآور) است و در نتیجه بیشتر باعث دفع آب از بدن می‌شود. شربت‌های خانگی که با انواع میوه‌ها تهیه می‌شود نیز انتخاب مناسبی برای روزهای گرم سال است؛ به عنوان مثال برای پیشگیری از گرم‌زدگی مصرف شربت آلبیموی کم‌شیرین که مقداری خاکشیر یا نعنا نیز به آن اضافه شده

باشد، بسیار مناسب است.

غذاهای سبک در روزهای گرم

وقتی هوا گرم است، معمولا افراد تمایل بیشتری به خوردن غذاهای سبک و حاضری و مصرف نوشیدنی‌ها دارند.

فرهناک نیز در این زمینه توضیح می‌دهد: در روزهای گرم سال در انتخاب غذاها بیشتر دقت کنید و غذاهایی را انتخاب کنید که نیاز بدن به آب را تامین کند.

به عنوان نمونه انواع سوپ‌های سبزیجات که با شیر تهیه شده و به صورت سرد هم مصرف می‌شود، انتخاب مناسبی برای فصل گرم به حساب می‌آید.

خوراک‌های سبزیجات فصل مانند خوراک لوبیا سبز یا نخود فرنگی که مخلوط با سایر سبزیجات تهیه می‌شود نیز می‌تواند نیاز بدن به مایعات را رفع کند.

همچنین خوردن سالاد سبزیجات و میوه‌های مختلف که حاوی انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی است، در این روزها مناسب است. از مواد لبنی مانند شیر، ماست و دوغ کم‌نمک هم می‌توانید برای رفع تشنگی استفاده کنید.

این کارشناس ارشد تغذیه با اشاره به این‌که افزایش مصرف پروتئین نیاز به آب را بیشتر می‌کند، می‌گوید: بهتر است در روزهای گرم سال به مقدار معمول و مانند سایر روزها از منابع پروتئین استفاده کرده و در مصرف آن زیاده‌روی نکنید. علاوه بر این، مصرف فست‌فودها، سوسیس، کالباس و اسنک‌های شور به دلیل این‌که حاوی مقدار زیادی سدیم است، می‌تواند نیاز بدن به آب را افزایش دهد و اشتها را کم می‌کند؛ پس مصرف این مواد به طور کلی و خصوصا در روزهای گرم سال تا حد امکان محدود شود.

وی در مورد سبزیجاتی که مصرف آنها برای مقابله با کم‌آبی مناسب است نیز می‌گوید: با توجه به این‌که کاهو حاوی مقدار زیادی آب (94 تا 97 درصد) است و همچنین کالری کمی دارد، مصرف آن برای رفع تشنگی مناسب خواهد بود. گوجه فرنگی، خیار، کرفس، اسفناج و کدو نیز از جمله سبزیجاتی است که برای رفع کم‌آبی پیشنهاد می‌شود.

فرهناک درباره میوه‌ها چنین توضیح می‌دهد: هندوانه، طالبی، انبه، گرمک، آلبالو و... نیز از جمله میوه‌هایی است که تشنگی را رفع می‌کند. بنابراین اگر این سبزی‌ها و میوه‌ها را در وعده‌های اصلی یا به عنوان میان‌وعده استفاده کنید، احتمال بروز مشکل بسیار کم خواهد شد.

وی با اشاره به مصرف بستنی در فصل تابستان می‌گوید: با این‌که در ترکیب بستنی از شیر استفاده شده، ولی باید بدانید حاوی چربی هم هست. به همین دلیل نباید تصور کرد خوردن بستنی مساوی است با مصرف یک لیوان شیر و در واقع مصرف زیاد آن می‌تواند چاق‌کننده باشد. پس اگر بچه‌ها فعالیت کافی داشته و دچار اضافه وزن نباشند، می‌توانند از این میان وعده استفاده کنند.

مراقب کم‌آبی باشید

بدون شک استفاده از مواد غذایی مناسب و همچنین نوشیدن مایعات به مقدار کافی، یکی از مهم‌ترین شیوه‌ها برای کاهش احتمال روبه‌رو شدن با کم‌آبی است، اما این تنها راه‌حل نیست.

فرهناک توصیه می‌کند: در روزهای گرم سال و بخصوص در ساعات اوج گرما مانند ظهر، فعالیت‌های خود را محدود کنید و هنگامی که از خانه خارج می‌شوید، حتما یک بطری آب همراه داشته باشید. علاوه بر این، ورزشکاران نیز باید فعالیت‌هایشان را در ساعات اوج گرما کم کنند و در صورتی که این کار ممکن نیست، حتما قبل از ورزش و در فواصل منظم از نوشیدنی‌های مناسب ورزشی کمک بگیرند.

به گفته وی، بهتر است سالمندان و کودکان نیز در ساعات اوج گرما از خانه خارج نشوند و این کار را هنگامی که هوا خنک‌تر است و با پوشیدن لباس‌های مناسب و با رنگ روشن انجام دهند.

نیلوفر اسعدی‌بیگی - گروه سلامت

