

شگردی برای خنك شدن در فصل تابستان

متخصصان بهداشت عمومی می‌گویند: نوشیدن يك فنجان چای همراه با يك عدد ساندویچ خیار، ترفندی موثر برای خنك کردن بدن در ماه‌های گرم تابستان است.



سلامت نیوز: متخصصان بهداشت عمومی می‌گویند: نوشیدن يك فنجان چای همراه با يك عدد ساندویچ خیار، ترفندی موثر برای خنك کردن بدن در ماه‌های گرم تابستان است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، این متخصصان تاکید کردند با وجودی که معمولا خوردن بستنی در فصل گرما وسوسه‌انگیزتر است و مردم تصور می‌کنند که با خوردن بستنی در گرمای تابستان خنك می‌شوند، اما این تصور کاملا اشتباه است و خوردن بستنی در خنك کردن بدن تاثیری ندارد.

به گزارش روزنامه دیلی میل، این متخصصان همچنین توصیه می‌کنند که ترجیحا در روزهای خیلی گرم به جای نوشیدن آب یخ از آب آشامیدنی با دمای معمولی اتاق مصرف کنید.

به این ترتیب تاکید می‌شود که خوردن میوه‌ها و سبزی‌هایی که ذخیره آب فراوان دارند مانند هندوانه و خیار، بهترین گزینه‌ها برای خنك شدن در فصل گرما هستند. غذاهای حاوی غلات نیز برای این فصل مناسب هستند چون با تامین منیزیم و کلسیم مورد نیاز بدن از انقباضات عضلانی ناشی از گرما و کم‌آبی پیشگیری می‌نمایند.