



نقش نوشیدنی در کاهش استرس

دکتر پریسا ترابی عضو دفتر بهبود تغذیه جامعه و مسئول برنامه تغذیه بالینی وزارت بهداشت طی یادداشتی به سینانیوز در خصوص نقش نوشیدنی‌ها در سلامت و کاهش استرس مطالبی را مطرح کرد.

سلامت نیوز : دکتر پریسا ترابی عضو دفتر بهبود تغذیه جامعه و مسئول برنامه تغذیه بالینی وزارت بهداشت طی یادداشتی به سینانیوز در خصوص نقش نوشیدنی‌ها در سلامت و کاهش استرس مطالبی را مطرح کرد.

نوشیدنی‌ها، بخش مهمی از نیاز روزانه بدن را به مایعات برای سوخت و ساز مواد تامین می‌کنند. همانگونه که انتخاب یک نوشیدنی مفید و مغذی تأثیر مطلوبی در سلامت شخص دارد، عدم دقت در انتخاب آن نیز می‌تواند سلامت را به خطر اندازد.

آشامیدنی باید متناسب با آب و هوا انتخاب شود زیرا مصرف این مواد در تغییر درجه حرارت پوست نیز اثر دارد به این ترتیب که نوشیدنی‌های گرم سبب افزایش جریان خون زیر پوستی شده و در نتیجه شخص احساس گرما می‌کند. عکس این عمل با آشامیدن نوشیدنی‌های خنک اتفاق می‌افتد.

استفاده از آب میوه‌ها و سبزی‌های تازه و خنک، موجب نشاط روح و تقویت جسم و کاهش استرس و اضطراب می‌شود. وجود مایعات برای اعمال حیاتی بدن ضروری است. مقدار کل آب بدن مردان با وزن متوسط (۷۰ کیلو گرم) تقریباً ۴۰ لیتر است و حدود ۵۷٪ کل وزن بدن آن‌ها را تشکیل می‌دهد.

در یک نوزاد مقدار کل آب تا ۷۵٪ وزن بدن نیز می‌رسد اما این مقدار تا سنین پیری کاهش می‌یابد. همچنین در چاقی نسبت درصد آب بدن به ۴۵٪ کاهش می‌یابد. حدود دو سوم آبی که روزانه از راه دهان وارد بدن می‌شود به شکل آب خالص یا نوع دیگری از نوشیدنی‌ها است و بقیه از راه غذا به بدن می‌رسد.

انتخاب نوشیدنی مناسب و آگاهی از خواص تغذیه‌ای آن‌ها علاوه بر اینکه سبب تامین آب لازم برای سوخت و ساز بدن می‌شود، در تامین مواد مغذی ضروری برای پیشگیری از بسیاری از بیماری‌های ناشی از شیوه‌های غلط زندگی مانند عدم تحرک، استعمال دخانیات و یا استرس و همچنین ایجاد احساس آرامش و نشاط نقش دارد.

بهترین نوشیدنی برای تمام فصول آب سالم است. آب دارای خواص بی‌شماری در بدن است که مهم‌ترین آن‌ها عبارتند از:

۱. آب سالم و بهداشتی بهترین و گواراترین نوشیدنی برای رفع تشنگی است.

۲. آب تامین کننده نیاز بدن برای انجام سوخت و ساز طبیعی مواد است و به تعادل مواد در بدن کمک می‌کند.

۳. آب تعدیل کننده حرارت بدن است. با انجام تعریق به ویژه در هوای گرم و خروج آب و املاح از بدن، این حرارت کنترل می‌شود.

۴. انتقال برخی از ویتامین‌ها در بدن از طریق حل شدن در آب صورت می‌گیرد

موارد احتیاط و هشدار

۱. از پر کردن مکرر بطری‌های پلاستیکی یک بار مصرف با آب و نوشیدن آن خودداری نمایید.

۲. از مصرف آب بطری‌هایی که مدت طولانی در مجاورت نور آفتاب و حرارت قرار گرفته‌اند خودداری نمایید.

۳. از قرار دادن بطری‌های آب پلاستیکی (یک بار مصرف) در فریزر یا جایخی یخچال و استفاده از آب یخ زده آن‌ها خودداری نمایید.

۴. از مصرف آب‌هایی که برای مدت طولانی در مخازن آب نگهداری شده‌اند به علت بالا رفتن احتمال آلوده شدن آب، خودداری نمایید.

۵. به علت بالا بودن برخی املاح در آب‌های معدنی مانند سدیم، لازم است افراد مبتلا به بیماری‌های کلیوی و قلبی عروقی مانند فشار خون بالا در مصرف این آب‌ها احتیاط کرده و با پزشک خود مشورت نمایند.

۶. آب‌های معدنی به علت املاح و سختی بالایی که دارند، برای مصرف افراد دارای سنگ کلیه مناسب نیستند.

۷. مصرف مداوم آب‌های معدنی توصیه نمی‌شود.

۸. از خریداری بطری‌های آبی که درب آن‌ها آسیب دیده خودداری کنید.