

## چگونه با گرما مبارزه کنیم؟

فصل تابستان فرا رسیده و گرما با گام‌های داغ و سنگین خود شهرها را فرا گرفته است. گاهی هوا چنان گرم می‌شود که عرق از سر و رویمان جاری می‌شود، خستگی و بی‌حوصلگی بر ما غلبه می‌کند و تشنگی سراپای وجودمان را می‌گیرد.



سلامت نیوز: فصل تابستان فرا رسیده و گرما با گام‌های داغ و سنگین خود شهرها را فرا گرفته است. گاهی هوا چنان گرم می‌شود که عرق از سر و رویمان جاری می‌شود، خستگی و بی‌حوصلگی بر ما غلبه می‌کند و تشنگی سراپای وجودمان را می‌گیرد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان؛ در این صورت است که مدام از خود می‌پرسیم چگونه می‌شود با این گرما مقابله کرد؟ آیا نوشیدن آب به تنهایی برای تحمل گرمای هوا کافی است؟ نقش تغذیه در مقابله با دهیدراته شدن بدن (از دست دادن آب بدن) چیست؟ همه این سوال‌ها پاسخ دارد. مهم این است که اجازه ندهید بدنتان آب خود را از دست بدهد و دچار خستگی بشوید. برای مقابله با گرما و عطش تابستان با ما باشید.

### تعریق

تعریق یا همان عرق کردن پدیده کاملاً طبیعی بدن انسان محسوب می‌شود و برخلاف باور عموم بخشی از سیستم خنک کننده بدن است که باعث می‌شود بدن در دمای مناسبی قرار گیرد. در واقع عرق این توانایی را دارد که به طور طبیعی در عرض چند دقیقه بدن را خنک کند. برای همین است وقتی سخت مشغول کار و فعالیت هستیم عرق از سر و رویمان جاری می‌شود. واقعیت این است هرچه بیشتر عرق کنید بدنتان خنک‌تر می‌شود. علاوه بر این، عرق، آرام‌بخش ایده‌آل اعصاب انسان نیز محسوب می‌شود و این قابلیت را دارد که نبض را تنظیم کند. به طور کلی عرق کردن روشی است که بدن به وسیله آن خود را خنک نگه می‌دارد.

با وجود این که نقش تعریق در خنک نگه داشتن بدن در نوع خود بسیار جالب و فوق‌العاده است اما باید بدانید که همین عرق کار بسیار مهم دیگری نیز انجام می‌دهد که خیلی از ما حتی فکرش را هم نمی‌کنیم: دفع سموم بدن؛ پس عرق کردن آنقدرها هم بد نیست. اما زمانی که عرق می‌کنیم بدن آب و املاح معدنی خود را نیز از دست می‌دهد و لازم است که تمام این عناصر جایگزین شوند. در واقع لازم است که در فصل گرما خوب بخورید و خوب بنوشید تا بدنتان دهیدراته نشود یعنی اینکه آب خود را از دست ندهد. زیرا از دست رفتن آب بدن آسیب رسان خواهد بود.

### چه بخوریم؟

میزان سدیم و پتاسیم بدن ما باید متعادل باشد. اما متأسفانه به دلیل اینکه در طول روز مواد غذایی سرشار از سدیم (نمک) بیشتری مصرف می‌کنیم این موازنه به هم می‌ریزد. پتاسیم به خصوص اگر اهل ورزش باشید وظیفه احیای انرژی را بر عهده دارد و خستگی را از جان بدر می‌کند. این عنصر مهم در موز، زردآلو، طالبی و بیشتر میوه و سبزیجات به میزان قابل توجهی وجود دارد. توصیه می‌کنیم برای حفظ تعادل پتاسیم و سدیم بدنتان در هر وعده غذایی سبزیجات تازه و خشک، سیب‌زمینی، میوه‌های تازه و خشک میل کنید. قطعاً گزینه‌های زیادی برای انتخاب دارید. از مصرف سوپ که باعث تأمین مایعات بدن می‌شود غافل نشوید. حواستان باشد مصرف مواد غذایی شور مثل چیپس، سوسیس و کالباس، ماهی دودی و غیره را محدودتر کنید.

### میزان پروتئین

هر چه مواد غذایی سرشار از پروتئین بیشتری مصرف کنید بیشتر احساس گرما خواهید کرد. متخصصان توصیه می‌کنند که مصرف روزانه یک گرم پروتئین به ازای یک کیلوگرم وزن بدن مصرف کننده کافی است. یعنی اینکه اگر شما یک خانم 60 کیلوگرمی هستید روزانه به 60 گرم پروتئین نیاز دارید. این میزان با مصرف 100 گرم گوشت قرمز، ماهی یا گوشت مرغ و سه محصول لبنی تأمین می‌شود.

اولین سلاح مبارزه با گرما آب است. در فصل گرما آب زیادی بنوشید. همیشه یک بطری آب دم دستتان باشد و به طور مرتب آب بنوشید. منتظر نمانید که تشنگی هلاکتان کند و بعد به سراغ آب بروید. البته میزان آب مصرفی به فعالیت فیزیکی شما بستگی دارد اما بدانید که نوشیدن حداقل یک لیتر آب یعنی معادل 8 لیوان لازم است. بعد یا قبل غذا آب بنوشید. می‌توانید آب خالص بنوشید و یا اینکه مقداری آب لیموترش و یا چند پر نعنا به آن اضافه کرده و تشنگی‌تان را برطرف سازید.

اگر طرفدار آب‌های گازدار هستید سعی کنید از انواع کم سدیم آن استفاده کنید. اگر خیلی آب به اصطلاح خالی دوست ندارید یا این که می‌خواهید علاوه بر رفع عطش برنزه هم شوید توصیه می‌کنیم از آب میوه سرشار از کاروتنوئیدها و ویتامین‌ها استفاده کنید مثل آب هویج. این مواد مغذی شما را از آسیب‌های نور خورشید درامان می‌دارند.

#### چند توصیه کلی

از نوشیدن مایعات به اصطلاح تگری و مواد غذایی خیلی سرد بپرهیزید. بر خلاف آنچه که عامه مردم تصور می‌کنند، نوشیدن مایعات خیلی خنک به هنگام تشنگی، نه تنها عطش را برطرف نمی‌کند بلکه باعث تعریق بیشتر بدن می‌شود. بدن با جذب سرما به تصور اینکه باید خود را گرم کند عکس‌العمل نشان می‌دهد؛ در عوض زمانی که نوشیدنی گرم یا داغی خورده می‌شود عکس این اتفاق می‌افتد و بدن به دنبال خنک کردن خود وارد عمل می‌شود.

بنابراین نوشیدنی‌ها را بر اساس دمای محیط انتخاب کنید و از نوشیدن مایعات تگری بپرهیزید. همچنین از مصرف ادویه‌هایی مثل فلفل و خردل نیز بپرهیزید زیرا باعث می‌شوند شما بیشتر احساس گرما بکنید. در نهایت توصیه می‌کنیم برای مقابله با گرمای شدید، تعریق زیاد و احساس خستگی تغذیه‌ای سرشار از مایعات داشته باشید تا بدنتان دهنده‌رانه نشود یعنی مایعات خود را از دست ندهد.