



ماده غذایی اصلی برای حفظ سلامت در فصل تابستان

کارشناسان بهداشتی رعایت پنج نکته، افزایش استفاده از مواد پتاسیم دار، نوشیدن مایعات کافی، مصرف غذای سبک و کم حجم، مصرف نکردن فست فود و غذای رستوران های بین راهی در سفر و دور ماندن از نور خورشید در ساعات داغ (روز ۱۲ تا چهار بعدازظهر) را از عوامل اصلی حفظ سلامت در تابستان می دانند.

سلامت نیوز : کارشناسان بهداشتی رعایت پنج نکته، افزایش استفاده از مواد پتاسیم دار، نوشیدن مایعات کافی، مصرف غذای سبک و کم حجم، مصرف نکردن فست فود و غذای رستوران های بین راهی در سفر و دور ماندن از نور خورشید در ساعات داغ (روز ۱۲ تا چهار بعدازظهر) را از عوامل اصلی حفظ سلامت در تابستان می دانند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایرنا ؛ شهزاد محمدیان کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی گفت: مواد حاوی پتاسیم از گرما زدگی در تابستان جلوگیری می کند بنابراین مصرف مواد غذایی سرشار از پتاسیم مانند سبزیجات و میوه ها سلامتی فرد در فصل گرما را تضمین می کند.

وی افزود: از قدیم همزمان با فرا رسیدن فصل تابستان توجه به تغذیه تابستانی و دریافت مواد غذایی سالم در میان خانواده ها از اهمیت بسزایی برخوردار بوده است. به گفته این کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی، گرمای بیش از حد در روزهای تابستان انرژی و آب بدن را می کاهد و ضروری است تا به سرعت این کمبودها در سیستم بدن انسان جایگزین شود.

محمدیان در مورد استفاده مواد غذایی مورد نیاز تابستان اظهارداشت: پتاسیم از مواد معدنی است که باید همزمان با افزایش تعریق در روزهای گرم تابستان جبران شود. به عبارت دیگر بدن هنگام تعریق مواد معدنی با ارزشی مانند پتاسیم، سدیم و منیزیم را از دست می دهد پس ضروری است که این مواد به سرعت در بدن جبران شوند.

به گفته وی، پتاسیم در انواع میوه ها و سبزیجاتی چون، کاهو، کرفس، خیار، اسفناج، زرد آلو، خربزه، هندوانه گل کلم، کلم بروکلی قارچ و گوجه فرنگی و غیره یافت می شود.

محمدیان افزود: سدیم و پتاسیم دو عنصر بسیار مهم برای حفظ فشار خون و عملکرد سیستم عصبی، اسکلتی و سلامت قلب هستند البته جبران مواد معدنی سدیم به راحتی در بدن با مصرف مواد غذایی و نمک و همچنین لبنیات وجود دارد. آب میوه های طبیعی نیز که در منازل تهیه می شود حاوی پتاسیم است.

کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی اضافه کرد: همچنین منیزیم برای حفظ فعالیت طبیعی ماهیچه ها و اعصاب، ضربان قلب و استحکام استخوان ها ضروری است و کمبود آن در بدن بی اشتها، تهوع، استفراغ، افسردگی و ناراحتی عصبی به همراه دارد.

به گفته محمدیان، منیزیم در موز، انواع لوبیا، عدس، جو و سبوس برنج یافت می شود.

نوشیدن مایعات کافی به ویژه شربت های سنتی و طبیعی

این مشاور تغذیه با بیان اینکه نوشیدنی های مناسب این فصل باید شناخته و مورد مصرف قرار گیرند، اظهارداشت: نوشیدن آب کافی هشت تا ۱۰ لیوان (بسته به ذائقه فرد) به عنوان مایع حیات به عنوان نخستین نوشیدنی فصل تابستان حایز اهمیت است.

به گفته وی، علاوه بر آب، استفاده از سایر نوشیدنی ها و شربت های طبیعی و سنتی نباید مورد غفلت خانواده ها قرار گیرد، مانند شربت خاکشیر، عرق نعنا، بهار نارنج، بید مشک، آبلیمو سکنجبین و... که هر یک از آنان دارای خواص درمانی است و در این ایام برای سلامتی و جلوگیری از گرما زدگی مناسب هستند.

این کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی افزود: آب میوه های صنعتی که در بازار وجود دارد حاوی مواد اسانس دار، نگه دارنده و قند

مصنوعی است که برای سلامتی مناسب نیست.

وی توصیه کرد: آب میوه ها و شربت هایی که در خانه تهیه می شود به صورت رقیق شده و کم شیرین مورد استفاده قرار گیرد و از افزودن شکر مصنوعی به آب میوه و شربت های طبیعی جدا خودداری شود. هر یک لیوان شربت که شکر مصنوعی به آن اضافه می شود حدود ۱۵۰ تا ۲۰۰ کالری دارد.

محمدیان همچنین از همگان خواست تا از نوشیدن نوشابه های گازدار و کافئین دار خودداری کنند زیرا کافئین، متابولیسم و فعالیت بدن را بالا می برد و نیاز بدن را به مایعات بیشتر می کند.

مصرف غذاهای سبک و کم حجم

این کارشناس تغذیه با یاد آوری اینکه در فصل تابستان سعی شود از غذاهای سبک و کم حجم و استفاده شود، گفت: استفاده از غذاهایی مانند آب دوغ خیار، نان و پنیر و سبزی و سوپ های کم چرب و کم نمک در ایام تابستان و به خصوص شب هنگام را در سلامتی بسیار مفید دانست.

وی توصیه کرد: بهره گیری از انواع مواد غذایی و پروتئین ها و کربوهیدرات ها برای بدن ضروری است اما این غذاها باید در اندازه و حجم کمتری برای ناهار صرف شود تا هضم آن به سهولت صورت گیرد.

استفاده از فست فود ممنوع ، مصرف غذای رستوران های بین راهی درحداقل

محمدیان هشدار داد: مشاهده شده با شروع فصل تابستان خانواده ها در مسافرت و گردش از غذاهای فست و فودها و رستوران های بین راهی به وفور استفاده می کنند که این موضوع باعث بروز بیماری و مسمومیت هنگام سفر خواهد شد.

به گفته وی، استفاده از غذاهای آماده و کنسرو شده نیز سبب بیماری و مشکلات دستگاه گوارش خواهد شد و سفارش می شود خانواده ها در هنگام سفر از غذاهای ساده که در منزل تهیه می شود تناول کنند.

نداشتن تردد در ساعات داغ روز

این کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی یادآور شد: عموم افراد به ویژه کودکان و سالمندان در ساعات داغ روز (۱۲ تا چهار بعدازظهر) از قرار گرفتن در زیر نور خورشید در معابر، خیابان ها و امکان عمومی خودداری کنند.

بیشتر: سلامت نیوز (تندرستی): تغذیه: ۵ ماده غذایی اصلی برای حفظ سلامت در فصل تابستان:::