

هوا گرم شده بیشتر آب بخورید

در زبان فارسی وقتی کاری را به «آب خوردن» تشبیه می‌کنند، منظور این است که آن کار چنان سهل و ساده است که هر کسی از پس آن برمی‌آید، اما آب خوردن، آن هم به دفعات و در طول روز کار چندان آسانی هم نیست.



سلامت نیوز : در زبان فارسی وقتی کاری را به «آب خوردن» تشبیه می‌کنند، منظور این است که آن کار چنان سهل و ساده است که هر کسی از پس آن برمی‌آید، اما آب خوردن، آن هم به دفعات و در طول روز کار چندان آسانی هم نیست.

خیلی از ما در 24 ساعت حداکثر یک یا دو لیوان آب می‌خوریم و با وجود اطلاع رسانی درباره نیاز بدن به هشت لیوان آب در شبانه روز کمتر فردی می‌تواند براحته چنین برنامه‌ای را در خورد و خوراک روزانه اش بگنجانند.

دکتر میترا زراتی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت و گو با «جام جم» در این باره توضیح می‌دهد: همان طور که می‌دانیم بیشتر وزن بدن انسان از آب تشکیل شده و به همین دلیل لازم است همه در طول روز به مقدار کافی آب و مایعات مصرف کنیم تا بدن مان در این زمینه با کمبودی روبه رو نشود.

البته بعضی ترجیح می‌دهند برای تامین آب و مایعات مورد نیاز بدن شیر بنوشند، عده ای چای را انتخاب می‌کنند و گروهی هم میوه‌ها و سبزی‌ها را در برنامه غذایی شان می‌گنجانند تا به کمک آنها، نیاز بدن به مقدار کافی آب برآورده شود.

این در حالی است که دکتر زراتی با تاکید بر اهمیت مصرف آب آشامیدنی، خاطرنشان می‌کند: درست است که مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها و حتی برخی لبنیات مانند شیر می‌تواند بخشی از نیاز بدن را تامین کند، ولی نباید فراموش کنیم قسمت عمده آب مورد نیاز بدن باید از طریق مصرف آب آشامیدنی خالص تامین شود؛ بنابراین بسیار مهم است که هر روز به اندازه کافی آب بنوشیم و بدانیم مصرف آب اهمیت فراوانی دارد که هیچ‌گاه نباید آن را نادیده گرفت.

این بطری‌ها دشمن سلامت تان است

هر قدر هوا گرم‌تر می‌شود و آفتاب سوزان‌تر، مصرف آب و آبمیوه‌های خنک هم طرفداران بیشتری پیدا می‌کند. در روزهای گرم تابستان، تقریباً تمام افراد یک بطری آب همراه شان دارند تا هر وقت لبشان خشک شد و احساس تشنگی کردند، کمی از آن بنوشند.

همان طور که گفته شد، نوشیدن آب و مایعات نه تنها مشکلی ندارد که حتی ضروری هم است، ولی خیلی‌ها برای این که ساعت‌ها نتوانند آب را خنک نگه دارند، بطری‌های آب معدنی را چند بار داخل فریزر می‌گذارند تا یخ بزند و در طول روز همراه شان باشد.

دکتر زراتی، ضمن بیان این که چنین شیوه‌ای بسیار مضر و اشتباه است، می‌گوید: متأسفانه برخی افراد عادت دارند بطری‌های آب معدنی را در فریزر بگذارند و با این کار می‌خواهند ساعت‌ها از آب خنک داخل آن استفاده کنند. در حالی که بطری‌های آب معدنی نباید چند بار مورد استفاده قرار گرفته و داخل فریزر یخ بزند؛ چراکه چنین کاری موجب آزاد شدن مواد سرطان‌زا شده و سلامت فرد را تهدید می‌کند.

از سوی دیگر قرار گرفتن بطری‌های آب معدنی در معرض نور مستقیم خورشید و برای مدت زمانی طولانی نیز از نظر بهداشتی توصیه نمی‌شود.

چای، مفید است؛ اما...

در فصل تابستان چه تعریق زیادی داشته باشیم و چه نه، خیلی فرق نمی‌کند و در هر حال، آب زیادی از طریق تنفس و پوست از بدن

دفع می شود و به همین دلیل لازم است با مصرف آب کافی از بروز مشکل کم آبی پیشگیری کنیم.

از گذشته خیلی ها نوشیدن چای را برای رفع تشنگی مفید می دانستند؛ اما این متخصص تغذیه می گوید: باید بدانیم مصرف چای به دلیل دارا بودن کافئین، موجب افزایش میزان ادرار شده و در نتیجه آب را از بدن دفع می کند. به همین دلیل نمی توان مصرف چای را به جای آب آشامیدنی در برنامه غذایی گنجاند.

صیفی ها و سبزی هایی مانند خیار و کاهو دارای مقدار فراوانی آب است، اما یادمان باشد بهترین منبع تامین مایع مورد نیاز بدن آب آشامیدنی است. پس همیشه باید یک بطری آب همراه داشته باشیم تا با نوشیدن بموقع، از بروز مشکل کم آبی که گاه تا مرز خطر هم پیش می رود، جلوگیری کنیم.

در کنار مصرف آب، استفاده از سبزی ها و میوه های آبدار مانند هندوانه و کاهو و نوشیدنی های مختلفی مانند شیر نیز می تواند نیاز بدن را به مایعات تامین کند که بهتر است تمام این مواد غذایی را به طور متعادل در رژیم روزانه مان بگنجانیم.

آبمیوه خوب است، ولی چاق تان می کند

آبمیوه هم شیرین است و هم خوشمزه. پس خیلی ها می گویند چه بهتر که به جای نوشیدن آب خالص، آبمیوه های متفاوتی را تهیه کنیم و آنها را بنوشیم. دکتر زرانی در این زمینه یادآور می شود: نباید فراموش کنیم نوشیدن آبمیوه های شیرین می تواند موجب چاقی و افزایش وزن شود و به همین دلیل خوب است در مصرف آنها، تعادل را در نظر داشته باشیم.

وی با تاکید بر این که مصرف شربت ها و آبمیوه های شیرین نباید به شکل عادت دربیاید، می افزاید: دقت داشته باشید استفاده از آبمیوه هایی که هنگام گرما در فروشگاه ها به فروش می رسد و طرفداران زیادی هم دارد، اگر با آب آلوده تهیه شده یا برای خنک نگه داشتن آن از یخ های آلوده استفاده شده باشد، می تواند دردسرساز شود و به همین دلیل توصیه می شود از آبمیوه هایی که نسبت به سلامت آنها اطمینان ندارید، استفاده نکنید.

بنابراین به توصیه دکتر زرانی هیچ گاه نباید از آبمیوه های فله ای استفاده شود که البته این موضوع درباره کودکان، سالمندان، زنان باردار و کسانی که دچار نقص سیستم ایمنی هستند، اهمیت بیشتری پیدا می کند.

این متخصص تغذیه یادآور می شود: نباید فراموش کنیم که طی ساعات گرم روزهای تابستان به همراه تعریق نه تنها آب از دست می رود، بلکه مقدار زیادی سدیم نیز از دست رفته و همین مساله سبب ضعف و خستگی طی روز می شود. به همین دلیل توصیه می شود برای تامین آب و سدیم از دست رفته نه تنها آب مصرف کنید، بلکه حتما در کنار آن از مواد غذایی حاوی سدیم نظیر چند عدد آجیل شور یا یک لیوان دوغ نیز کمک بگیرید.

دکتر زرانی می افزاید: برای افراد مبتلا به افزایش غلظت خون نیز توصیه می شود مصرف مایعات بویژه آب آشامیدنی را در طول روزهای تابستان افزایش دهند که این مساله کمک زیادی به کاهش عوارض ناشی از افزایش غلظت خون نظیر بیماری های قلبی و عروقی و پرفشاری خون می کند.