

خاصیت چای داغ در روز های گرم

پزشکان می‌گویند در روزهای گرم تابستان بهترین راه‌حل برای پایین آوردن دمای بدن، نوشیدن یک فنجان چای داغ به جای یک لیوان آب سرد است.



سلامت نیوز : پزشکان می‌گویند در روزهای گرم تابستان بهترین راه‌حل برای پایین آوردن دمای بدن، نوشیدن یک فنجان چای داغ به جای یک لیوان آب سرد است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا ؛ متخصصان تاکید دارند که چای داغ تعریق را بالا می‌برد و دمای بدن را زودتر پایین می‌آورد.

احتمالا شما هم وقتی از شدت گرمای هوا خیس عرق بوده‌اید از مس‌ن‌ترهای خانواده این توصیه را شنیده‌اید که به جای یک لیوان آب یخ، یک لیوان چای داغ بنوشید. حتما شما هم با تعجب از کنار این توصیه رد شده و با خود فکر کرده‌اید که چرا وقتی خیس عرق هستید باید به دست خودتان تعرق بدن‌تان را بالا ببرید.

اما اکنون متخصصان هم این باور سنتی را تایید کرده و معتقدند که برای مقابله با تعریق بالای بدن در روزهای گرم تابستان به جای نوشیدنی خنک، یک لیوان چای داغ بنوشید.

«؛ پیتر مک‌ناگتون«؛ عصب‌شناس دانشگاه کمبریج در این باره می‌گوید: نوشیدن یک فنجان چای داغ دمای مرکزی بدن را بالا می‌برد و این وضعیت کمک می‌کند که بدن با سرعت بیشتری عرق کند و پوست زودتر خنک شود.

به گفته این متخصص اعصاب، دهان و قسمت فوقانی سیستم گوارشی بدن انسان به میزان دمای نوشیدنی‌ها واکنش نشان می‌دهد و به مغز پیام می‌رساند که چه میزان عرق تولید کند. عرق از روی بدن به سرعت تبخیر می‌شود و هنگامی که تبخیر صورت گیرد، دمای بدن کاهش یافته و خنک‌تر می‌شود. نوشیدنی گرم سرعت تعریق و در نتیجه تبخیر را بالاتر می‌برد و در نهایت بدن سریعتر خنک می‌شود.

«؛ کریستوفر گوردن«؛ متخصص تحلیل دمای بدن انسان در دانشگاه سیدنی نیز تاکید دارد: وقتی دمای بدن بالا باشد، تعرق افزایش می‌یابد. فرد برای چند لحظه احساس گرمای بیشتری می‌کند اما همین تعریق بالا باعث می‌شود که دمای بدن و پوست زودتر پایین آید.

پیتر مک‌ناگتون نیز بر اهمیت فرآیند تعریق برای بدن انسان تاکید کرده و می‌گوید: اگر بدن به میزان لازم تعریق نداشته باشد، دمای مرکزی بدن بالا می‌رود و تنها چند دقیقه کافی است تا حمله مغزی صورت گرفته و انسان جان خود را از دست بدهد.

پزشکان همچنین می‌گویند: بهتر است در روزهای گرم و دمای شرجی تابستان به جای غذاهای سرد مثل سالاد، غذاهای تند و پرادویه مثل غذاهای هندی بخورید.

کریستوفر گوردن می‌گوید: این که ساکنان مناطق گرم جهان مثل هند یا خاورمیانه به رغم گرمای هوا از غذاهای پرادویه و تند استفاده می‌کنند، نشان از واقعیتی دارد که ساکنان این منطقه به تدریج تجربه کرده و به آن پی برده‌اند.

وی می‌افزاید: غذاهای تند و پرادویه دمای سیستم اعصاب مرکزی را بالا می‌برند. این امر باعث افزایش دمای دهان می‌شود و در نتیجه دمای پوست را هم بالا می‌برد و باعث تاخیر گردش خون در شاهرگ می‌شود. در نتیجه با این فرآیند دمای بالا از داخل بدن به پوست منتقل و از روی پوست به سرعت تبخیر می‌شود.

به گزارش ایسنا به نقل از دویچه‌وله، متخصصان همچنین تاکید می‌کنند که مصرف نوشیدنی و غذای خنک و سرد، بدن را تنها برای دقایقی کوتاه خنک می‌کند و در کاهش موثر دمای بدن تاثیری ندارند.