

## نوشیدن مایعات یخ در تابستان ممنوع



پزشکان معتقدند، نوشیدن مایعات بسیار سرد یا به اصطلاح یخ در روزهای گرم تابستان به دستگاه گوارش آسیب می‌رساند و سبب بروز اسپاسم معده می‌شود. بنابراین به افراد توصیه می‌کنند از مصرف مایعات با درجه دمای بسیار پایین پرهیز کنند.

پزشکان معتقدند، نوشیدن مایعات بسیار سرد یا به اصطلاح یخ در روزهای گرم تابستان به دستگاه گوارش آسیب می‌رساند و سبب بهر اساس معده می‌شود. بنابراین به افراد توصیه می‌کنند از مصرف مایعات با درجه دمای بسیار پایین پرهیز کنند. دکتر نسرین امیدوار دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این مطلب و در گفتگو با ایرنا افزود: نوشیدن مایعات بسیار سرد بر عملکرد دستگاه‌های مختلف بدن مانند روده، معده و کبد تاثیر منفی می‌گذارد و آن را دچار اختلال می‌کند. وی با بیان اینکه در روزهای گرم تابستان باید حداقل 6 تا 8 لیوان در روز آب نوشید، افزود: حدود 65 درصد از وزن انسان را آب تشکیل می‌دهد که البته این میزان در کودکان و نوجوانان متفاوت است بنابراین کمبود آب و از دست دادن آب بدن در روزهای گرم می‌تواند صدمات بسیار زیادی را به بدن وارد کند.

امیدوار با یادآوری اینکه در فصول گرم سال بدن به دلیل تعرق و دفع املاح، نیاز به مایعات و آب فراوان دارد، افزود: منظور از مایعات زیاد آب آشامیدنی است چرا که سایر نوشیدنی‌ها و آب میوه‌ها نمی‌تواند جایگزین آب شود. متخصص تغذیه گفت: آب منبع خوبی برای حفظ سلامتی عمومی و قدرت عملکرد بدن به شمار می‌رود؛ از این رو نوشیدن آب به میزان لازم به ارتقای سلامتی کمک خواهد کرد.

به گفته امیدوار، مصرف میوه و سبزی تازه نیز در روزهای گرم سال می‌تواند به حفظ سلامتی و تامین آب بدن کمک کند. دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: سبزی و میوه‌های تازه حاوی مقدار زیادی آب است و بدن با مصرف این مواد غذایی می‌تواند به تدریج آب مورد نیاز خود را دریافت کند و میزان تشنگی کاهش یابد.

امیدوار تاثیر مصرف غذاهای سبک و کم حجم در حفظ آب بدن را یادآور شد و افزود: به دلیل همین در گذشته خانواده‌ها در فصل تابستان غذاهای کم حجم و سبک مانند آب دوغ خیار، سوپ ساده، غذاهای کم چرب، نان و ماست، آش دوغ و آش گوجه را در برنامه غذایی خود می‌گنجانند و از مصرف زیاد و مداوم گوشت و غذاهای پرچرم و سرخ‌کردنی و کبابی پرهیز می‌کردند.

به گفته این متخصص تغذیه، مصرف غذاهایی که ماندگاری و هضم آنها در معده دیرتر صورت می‌گیرد، در روزهای گرم تابستان مناسب نیست چراکه سبب تشنگی و عطش زیاد می‌شود.

امیدوار به انواع نوشیدنی‌ها و عرقیات گیاهی خنک‌کننده بدن در فصل تابستان اشاره کرد و افزود: انواع نوشیدنی‌ها مانند شربت بیدمشک بهترین و مناسب‌ترین انتخابی است که مصرف آنها در فصول گرم سال می‌تواند آرامبخش، نشاط آور، تقویت‌کننده قلب، معده، اعصاب و دستگاه گوارش باشد.

### خاکشیر خاصیت ضد میکروبی دارد

وی گفت: خاکشیر نیز یکی از پرطرفدارترین نوشیدنی‌ها است که خاصیت خنکی دارد و برای از بین بردن کبیر و التهابات پوستی مفید است. خاکشیر خاصیت ضد میکروبی دارد و حاوی ویتامین C است و برای بیماری‌های روده‌ای و رفع اسهال مفید است.

امیدوار افزود: تخم شربت، شربت بهار نارنج، سکنجبین، شاتره، کاسنی، گلاب، آویشن و پونه نیز از دیگر نوشیدنی‌های مناسب فصل تابستان است که طبع خنکی دارد.

متخصص تغذیه با بیان اینکه مایعات کافئین دار مانند چای و قهوه و نوشابه‌های گازدار، ادرارآور است و آب بدن را دفع می‌کند، گفت: کافئین سبب افزایش متابولیسم و نیاز بدن به مایعات می‌شود بنابراین بهتر است که از خوردن بی‌رویه این نوشیدنی‌ها پرهیز کرد.

وی با بیان اینکه در طول سفر باید از خوردن غذاهای چرب، سرخ‌شده، شیرینی‌ها، شکلات و خامه اجتناب کرد، افزود: هنگام سفر از آب آشامیدنی مطمئن یا آب معدنی مورد استفاده قرار گیرد و سعی شود از غذاهای پرچرم و سرخ‌کرده هنگام سفر استفاده نشود و غذاهای ساده و ساندویچی را در برنامه غذایی بگنجانید.

امیدوار گفت: از مصرف سوسیس و کالباس در هنگام سفر خودداری کرد زیرا در طول سفر برای حفظ سلامتی و حفظ ایمنی غذا و پیشگیری از انواع مسمومیت‌ها باید غذای مورد مصرف کاملاً پخته باشد.