

هندوانه کم‌آبی بدن را جبران می‌کند



دکتر سعید حسینی متخصص تغذیه با اشاره به افزایش میزان تعریق و از دست دادن مایعات بدن به همراه املاح در فصل گرما گفت: نوشابه کولا، قهوه و چای به علت خاصیت افزایش حجم ادرار جایگزین مناسبی برای تامین مایعات از دست رفته بدن نیست...

دکتر سعید حسینی متخصص تغذیه با اشاره به افزایش میزان تعریق و از دست دادن مایعات بدن به همراه املاح در فصل گرما گفت: نوشابه کولا، قهوه و چای به علت خاصیت افزایش حجم ادرار جایگزین مناسبی برای تامین مایعات از دست رفته بدن نیست. این متخصص تغذیه در گفتگو با ایسنا، مایعات عادی، آب میوه، سبزیجات و دوغ را بهترین جایگزین برای مایعات از دست رفته بدن برشمرد و افزود: البته دریافت مایعات از دست رفته بدن از طریق آب میوه و دوغ می‌تواند به همراه افزایش دریافت انرژی پدیده چاقی و اضافه وزن را در پی داشته باشد.

وی با بیان این‌که هرچند ممکن است فرد در ابتدا با دریافت مایعات و انرژی اضافی از طریق آب میوه با پدیده افزایش وزن مواجه نشود، گفت: این عدم بروز افزایش وزن به علت حجم کم مایعات بدن بر اثر تعریق در فصل گرماست که البته با پایان تابستان چاقی بروز می‌کند.

این متخصص تغذیه با بیان این‌که برای هر یک کیلو کالری انرژی دریافتی به یک سی‌سی آب نیاز است، افزود: بنابراین فردی با 70 کیلوگرم وزن، میزان نیاز روزانه‌اش به انرژی 2 هزار کیلوکالری و میزان نیازش به مایعات، دست‌کم 2 لیتر است که می‌تواند از طریق نوشیدن مایعات و خوردن میوه و سبزیجات پر آب تابستانی نظیر هندوانه و کرفس جبران شود.

دکتر حسینی با بیان این‌که کودکان در فصل تابستان به علت فعالیت فیزیکی و قرار داشتن در سنین رشد به میزان بیشتری از مایعات نیاز دارند، گفت: چون حجم معده کودکان کوچک و از طرفی نیاز به انرژی برای رشد الزامی است، بنابراین بخشی از انرژی مورد نیاز کودکان در فصل تابستان باید از طریق مایعات دریافتی اعم از شیر، آب میوه و سبزیجات تامین شود.