

# مایعات فراوان بنوشید و منتظر تشنگی نمانید

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: گرمazدگی یا حمله های ناشی از گرمazدگی، زمانی اتفاق می افتند که بدن قادر به خنک کردن مناسب خود نباشد.

احمد اسمعیل زاده، با اشاره به نکات تغذیه ای که در گرمazدگی باید رعایت شود، افزود: مایعات بیشتری بنوشید و منتظر تشنگی نمانید.

وی گفت: از نوشیدنی های بسیار شیرین دوری کنید. این نوشیدنی ها در واقع باعث از دست دادن مایعات بدن شما می شوند. همچنین از نوشیدنی های بسیار سرد خودداری کنید، زیرا می توانند باعث مشکلات گوارشی در شما شوند.

اسماعیل زاده ادامه داد: نمک و مواد معدنی را جایگزین کنید؛ تعریق شدید نمک و مواد معدنی را از بدن خارج می کند که باید جایگزین شوند. یک نوشیدنی حاوی مقدار اندکی نمک با کمی لیموترش همراه [خاکشیر](#) یا تخم شربتی می تواند جایگزین نمک و مواد معدنی باشد که با تعریق از دست می دهید.

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت بیان داشت: اگر دیابت، فشار خون بالا یا سایر بیماری های مزمن را دارید، بهتر است از نمک استفاده نکنید و کمی آبلیمو و خاکشیر یا تخم شربتی در داخل آب ریخته و میل کنید.

اسماعیل زاده افزود: از نوشیدن غذاها و مایعات حاوی کافئین از قبیل قهوه، شکلات های کاکائویی، نوشابه و چای پررنگ خودداری کنید، چرا که این عوامل باعث دهیدراته و کم آبی شدن بدن می شوند.

وی یادآور شد: مصرف میوه ها و به ویژه سبزی ها می تواند به تأمین آب بدن کمک شایانی کند. بنابراین در روزهای گرم سال از این اقلام غذایی در برنامه خود بیشتر استفاده کنید.

اسماعیل زاده با بیان اینکه مصرف بیش از اندازه پروتئین های حیوانی باعث کم آبی در بدن می شوند، بنابراین بهتر است مصرف پروتئین های حیوانی در این ایام محدود شود، گفت: دقت داشته باشید

که وزن بالا می‌تواند بر تنظیم دمای بدن اثر بگذارد و باعث حفظ گرمای بیشتر شود. لذا نه فقط در ایام گرم سال، بلکه همیشه، بدن‌بال کنترل وزن خود باشید.

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با اشاره به اینکه گرمزدگی یا حمله‌های ناشی از گرمزدگی، زمانی اتفاق می‌افتند که بدن قادر به خنک کردن مناسب خود نباشد، گفت: در حالی که بدن به طور معمول خود را با تعریق خنک می‌کند، در هنگام گرمای شدید، ممکن است این تعریق نباشد. در این موارد، دمای بدن فرد سریع‌تر از آن چیزی که بتواند خود را خنک کند افزایش می‌یابد که می‌تواند باعث آسیب به اندام‌های حیاتی بدن شود.

اسماعیل زاده در پایان توصیه کرد هموطنان در ایام گرم سال، به نکات مهم پزشکی برای پیشگیری از ابتلاء به [گرمزدگی](#) توجه داشته باشند.