نوشیدن آب تنها راه رفع تشنگی نیست

9 فروردین 1403

محدود کردن مصرف نمک در وعده‌های افطار و سحر در این دوران بسیار مهم و کمک کننده است. دریافت اضافه نمک، بدن را مجبور به واکنش می‌کند و برای دفع این مقدار مازاد نیاز، مقادیر قابل توجهی آب از بدن دفع می‌شود بنابراین توصیه می‌شود به غیر از مقدار نمک اندکی که برای طبخ غذا استفاده می‌شود، هیچ مقدار اضافه‌تری سر سفره به غذا اضافه نشود.

علاوه بر آن مصرف میوه و سبزی کافی می‌تواند در طول روز از بروز تشنگی زودرس جلوگیری کند. بهتر است میوه در فاصله افطار تا سحر و سبزی در هر دو وعده افطار و سحر و سالاد به‌خصوص در وعده سحر مصرف شود.

همچنین مصرف غذاهای با پروتئین بالا مانند انواع کباب‌ها (جوجه کباب، کباب کوبیده، برگ و مرغ ...) در وعده سحر مناسب نیست و سبب بروز تشنگی در ساعات اولیه روز می‌شود همچنین در این ایام باید از حضور غیر ضروری در معرض نور خورشید نیز اجتناب کرد.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، استفاده از شربت خاکشیر و یا تخم شربتی یا ترکیب هر دو آن با کمی آبلیمو البته با شیرینی کم یا استفاده از عسل به جای شکر آن هم به مقدار کم در فاصله زمانی بین افطار تا سحر می‌تواند تاثیر بسزایی بر کاهش تشنگی داشته باشد.

قطع مصرف خوراکی‌های خنکی‌بخش؛ عاملی مهم در افزایش تشنگی

قطع مصرف نوشیدنی‌ها و خوراکی‌های تری بخش و خنکی بخش در کنار مواجهه با گرمای خورشید و عوامل گرم کننده دیگر مانند حرکت بدنی و غیر بدنی به‌ویژه در فرد جوان و گرم مزاج، موجب کاهش رطوبت بدن و غلبه گرمی و خشکی بر قلب و کبد و معده می‌شود و روح‌های طبی سه گانه نیز از تعادل بیرون می‌زند و فرد دچار تشنگی زیاد و عطش می‌شود البته عطش‌های مرضی ناشی از وجود ماده نامناسب در معده یا سوء مزاج‌های گرمِ قلب نیز وجود دارد که ربط چندانی به روزه‌داری ندارد و شاید در این ماه تشدید شوند که لازم است با مراجعه به درمانگاه‌های طب سنتی درمان شوند. این وضعیت موجب خشکی پوست و مزاج، مشکلات روحی، عدم تمرکز، افکار بد، کم خوابی و بد خوابی، عصبیت و تحریک پذیری و بی‌قراری و... بویژه در افراد گرم و خشک مزاج می‌شود.

عوام موثر بر افزایش تشنگی

همه غذاها و ادویه گرم و خشک، غذاهای مولد صفرا، خوراک‌های چرب و سرخ کردنی، کارهای بدنی زیاد، مواجهه با گرمای روز و تابش آفتاب، بوها، فکرها، استرس‌ها و احساساتی که موجب افزایش گرمی در مغز، قلب، معده و کبد شوند موجب افزایش تشنگی می‌شوند. نخستین گام در کاهش عطش در

روزه داری، پرهیز از عوامل زمینه‌ای ذکر شده است اما در وعده‌های سحر و افطار نیز می‌توان با خوردن خورش‌های همراه با آلو، تمبر هندی و زرشک، پرهیز از خوردن میوه‌های گرمسیری همچون موز و انبه که زیاده روی در خوردن آن‌ها موجب غلظت خون می‌شود، پرهیز از خوردن خوراکی‌های عطش آور همچون بادمجان، کشک، ماکارونی، ماهی و کنسروها، مصرف کمتر شیرینی‌ها بویژه زولبیا، بامیه یا پشمک، نوشیدن شربت‌های سرکه‌شیره، سکنجبین یا شربت آبلیمو یا شربت بیدمشک با گلاب یا آبِ آلو، نوشیدن عرق کاسنی به تنهایی یا همراه یک قاشق چایخوری تخم خرفه و نوشیدن ماالشعیر طبی به جای آب و چای و... از تشنگی زیاد در طول روز پیشگیری کرد.

نوشیدن آب تنها راه رفع تشنگی نیست

یک توصیه دیگر برای رفع تشنگی هم این است که دو ساعت پس از افطاری، فالوده هندوانه با سکنجبین یا عرق کاهو و تخم خرفه یا فالوده خیار با سکنجبین میل کنید.

#حال ـ خوب ـ کبری ـ درویش پیشه

روش‌هایی برای کاهش عطش و حرارت در ساعات روزه داری:

– بوییدن سیب گلاب، خیار، لیمو و گلاب.

– اسپری کردن گلاب خنک در فضای اتاق و شست‌وشوی سر و گردن با آب خنک یا گلاب.

– تنفس هوا و نسیم خنک که حرارت زائد قلب را کاهش می‌دهد.

– خواب روزانه حدود یک ساعت که بهتر است در حدود پیش از ظهر باشد یا دست کم نزدیک غروب آفتاب نباشد.

– توقف کمتر در آفتاب و کاهش فعالیت‌های جسمی و درگیری‌های فکری بویژه در محیط گرم.

– استفاده کمتر از رنگ‌های گرم و پوشیدن لباس‌هایی با رنگ‌های روشن و طبیعت خنک

– پرهیز از بوها و عطرهای گرم

– مالیدن روغن بادام یا بنفشه به بدن، شکم، گونه‌ها، پیشانی و پشت گوش

– استراحت کردن در جای تاریک با هوای خنک و بوهای خنک

بنابر اعلام دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت، تشنگی الزاما با نوشیدن آب برطرف نمی‌شود و مصرف تَری‌بخش‌هایی همچون خیار، کاهو، روغن بنفشه و... به تامین رطوبت مورد نیاز بدن کمک می‌کند. بخشی از تشنگی هم ناشی از عطش قلبی است که با نوشیدن آب خنک چندان رفع نمی‌شود و تنها با قرار گرفتن در محیط خنک برطرف می‌شود. سیب و آب سیب تقویت کننده معده، قلب و مغز است و مصرف سحرگاهی آن موجب می‌شود فرد در طول روزه داری از عطش، التهاب معده و بی حوصلگی به دور باشد.