

چگونه از گرمزدگی نجات پیدا کنیم؟

19 تیر 1404

یک متخصص طب ایرانی گفت: مصرف میوه‌های آبدار و غذاهای سبک به‌ویژه در وعده ناهار، می‌تواند به پیشگیری از گرمزدگی و کاهش فشار بر دستگاه گوارش کمک کند.

دکتر حوریه محمدی، متخصص طب ایرانی با توجه به نزدیک شدن به فصل تابستان توصیه‌هایی را از منظر طب ایرانی ارائه کرد و گفت: با آغاز فصل تابستان و افزایش دمای هوا، رعایت نکات تغذیه‌ای متناسب با مزاج و شرایط اقلیمی اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند. مصرف میوه‌های آبدار و غذاهای سبک به‌ویژه در وعده ناهار، می‌تواند به پیشگیری از گرمزدگی و کاهش فشار بر دستگاه گوارش کمک کند.

وی ادامه داد: تابستان از نظر مزاجی گرم و خشک است و همین ویژگی باعث افزایش تعریق بدن در طول روز می‌شود. به همین دلیل، اغلب میوه‌هایی که در این فصل به‌طور طبیعی در دسترس هستند مانند خربزه، طالبی، هندوانه و سایر میوه‌های آبدار، نقش مؤثری در جبران آب از دست‌رفته بدن دارند. استفاده از این میوه‌ها به‌ویژه برای جوانان و افرادی که فعالیت بدنی بالایی دارند، بسیار مفید است.

این متخصص طب ایرانی متذکر شد: مصرف بیش از اندازه این میوه‌ها برای افراد دارای مزاج سرد و تر، سالمندان و افرادی با ضعف دستگاه گوارش می‌تواند مشکل‌ساز باشد. این افراد باید مصرف میوه‌های تابستانی را با احتیاط انجام دهند و برای کاهش اثرات سردی و رطوبت در بدن از مصلح آن استفاده کنند.

پیشگیری از گرمزدگی ناگهانی

محمدی اذعان کرد: یکی دیگر از نکاتی که در فصل گرما باید مورد توجه قرار گیرد، حفظ تعادل دمای محیط‌های بسته با فضای بیرونی است. استفاده بی‌رویه از کولر و سرد کردن بیش از حد منزل، محل کار یا خودرو می‌تواند در هنگام خروج ناگهانی به فضای باز، بدن را دچار شوک دمایی و گرمزدگی کند.

وی افزود: دمای محیط بسته مانند خانه یا دفتر کار بین ۲۴ تا ۲۵ درجه سانتی‌گراد تنظیم شود تا بدن بتواند به‌تدریج خود را با دمای بالای محیط بیرون تطبیق دهد. این اقدام نه‌تنها از نظر حفظ سلامت جسمی مفید است، بلکه به صرفه‌جویی در مصرف انرژی نیز کمک می‌کند.

غذاهای سبک برای فصل تابستان



این متخصص طب ایرانی اظهار داشت: از نظر طب ایرانی توان هضم بدن تحت تأثیر دمای محیط قرار دارد. در ساعات میانی روز، به‌ویژه حوالی ظهر که گرمای هوا به اوج می‌رسد، قدرت هاضمه کاهش می‌یابد. به همین دلیل، مصرف غذاهای سنگین و گوشتی در وعده ناهار توصیه نمی‌شود.

وی افزود: در وعده ناهار تابستانی از غذاهای سبک مانند آب‌دوغ‌خیار، سکنجبین، نان و ماست یا خورش‌هایی مانند خورش کدو، خورش آلو اسفناج یا خورش کرفس استفاده شود؛ این غذاها علاوه بر سبک بودن، با طبیعت گرم تابستان هم‌خوانی بیشتری دارند. در مقابل، افرادی که به مصرف برنج عادت دارند، بهتر است آن را در وعده شام یا غروب که هوا خنک‌تر شده، میل کنند تا دستگاه گوارش فشار کمتری را تحمل کند.

افزایش مصرف مایعات و نوشیدنی‌های سنتی در تابستان توصیه می‌شود

محمدی تصریح کرد: در کنار میوه‌های آبدار، افزایش مصرف آب و مایعات طبیعی از توصیه‌های مهم برای روزهای گرم سال است. نوشیدنی‌هایی مانند شربت زرشک، شربت لیمو، شربت نارنج و ماء‌الشعیر طبعی، به دلیل خواص خنک‌کنندگی و کمک به تعدیل حرارت بدن، می‌توانند به کاهش عطش و پیشگیری از گرم‌زدگی کمک کنند.

وی متذکر شد: یکی از نوشیدنی‌های سنتی و مؤثر در رفع تشنگی، تخم خرفه است. خیساندن تخم خرفه و مصرف آن در طول روز، نقش مهمی در رطوبت‌بخشی به بدن، کاهش حرارت داخلی و جلوگیری از خشکی و عطش ایفا می‌کند. این ترکیب ساده اما مفید، از گذشته در طب ایرانی برای تابستان‌های گرم توصیه شده و همچنان جایگاه خود را در میان توصیه‌های تغذیه‌ای حفظ کرده است.

غذاهای سنگین و غلیظ ممنوعه‌های سفره تابستانی



این متخصص طب ایرانی در ادامه گفت: تابستان به دلیل مزاج گرم و خشکی که دارد، مصرف برخی غذاهای سنگین، غلیظ و چرب در این فصل منع شده است؛ در روزهای گرم سال، به‌ویژه در ساعات میانی روز، باید از مصرف غذاهایی که هضم سخت‌تری دارند پرهیز شود.

وی اذعان کرد: غذاهایی مانند حلیم، کله‌پاچه، پیتزا، غذاهای سرخ‌کردنی و فست‌فودها چرب، به‌دلیل غلظت بالا، چربی زیاد و فرآیند پخت سنگین، باعث تولید مواد زائد، سنگینی معده، بی‌حالی، افزایش حرارت داخلی و اختلال در گوارش می‌شوند. مصرف این غذاها در هوای گرم و خشک می‌تواند تعادل حرارتی بدن را بر هم بزند و زمینه را برای مشکلاتی مانند گرم‌زدگی، سوءهاضمه و ضعف قوای بدنی فراهم کند.

محمدی خاطر نشان کرد: در این فصل مصرف غذاهای گوشتی حجیم مانند خوراک‌های پرگوشت یا خورشتهای چرب بهتر است در وعده ناهار مصرف نشوند و اگر قرار به مصرف چنین غذاهایی باشد، بهتر است در وعده شام و در ساعات خنک‌تر روز مصرف شوند و همچنین با مصلح‌های مناسب مانند لیمو، سماق یا سبزیجات تازه همراه شوند تا اثرات منفی آنها تعدیل پیدا کند.