

خوراکی هایی که در بدن مثل کولر عمل می کنند!

13 خرداد 1405

با شروع فصل تابستان و افزایش دمای هوا، بسیاری از ما به دنبال راههایی برای فرار از گرما هستیم.

در حالی که کولر و خوراکی های یخی راه حل های موقتی هستند، برخی خوراکی های طبیعی می توانند از درون، بدن را خنک کنند. این مواد غذایی با خاصیت آبرسانی، آنتی اکسیدانی و تعادل الکترولیت ها، مکانیسم تنظیم حرارت بدن را تقویت می کنند.

۱. هندوانه؛ بمب آب و لیکوپن

هندوانه با بیش از ۹۰ درصد آب، یکی از قوی ترین خوراکی های خنک کننده طبیعی است. این میوه علاوه بر آبرسانی عمیق، حاوی الکترولیت هایی مانند پتاسیم و منیزیم است که با تعریق دفع می شوند. خوردن هندوانه خنک (نه یخ زده) به کاهش دمای مرکزی بدن کمک می کند.

۲. خیار و کاهو؛ سبزیجات کم کالری با فیبر بالا

خیار و کاهو دارای آب بسیار بالا و ترکیبات سولفور و سیلیس هستند که خاصیت خنک کنندگی و ضدالتهابی دارند. اضافه کردن این سبزیجات به سالاد یا مصرف شربت خیار (با کمی گلاب و شکر)، یکی از راه های سنتی و مؤثر برای پایین آوردن حرارت بدن در طب ایرانی است.

۳. ماست و دوغ؛ پروبیوتیک های خنک کننده

ماست به ویژه نوع ساده و کم چرب، دمای معده را متعادل می کند. دوغ سنتی با نعنا و کمی نمک، علاوه بر جبران آب و املاح از دست رفته، یک نوشیدنی عالی برای جلوگیری از گرمازدگی است. از ماست در تهیه سوپ های سرد مانند ماست و خیار یا بورانی استفاده کنید.

۴. نعناع و گلاب؛ طعم دهنده های آرامش بخش



**** انتشارات رویای آبی ****

نعناع تازه حاوی منتول است که گیرنده‌های سرمایی پوست و دهان را تحریک می‌کند و احساس خنکی ایجاد می‌نماید. گلاب نیز با طبیعت خنک خود، در شربت‌ها (شربت تخم شربتی، سکنجبین) و یا اسپری روی صورت، به کاهش حرارت بدن کمک شایانی می‌کند.

۵. آب نارگیل و شربت تخم شربتی؛ آبرسان‌های قوی

آب نارگیل سرشار از پتاسیم، سدیم و قندهای طبیعی است و به عنوان یک نوشیدنی ایزوتونیک، سریعاً آب و الکترولیت‌های بدن را بازیابی می‌کند. تخم شربتی (بالنگو) نیز با جذب آب و ایجاد لعاب، حرارت درونی را کاهش داده و برای رفع تشنگی و عطش فوق‌العاده است.

۶. بامیه و کدو سبز؛ صیفی‌جات رطوبت‌بخش

در طب سنتی، بامیه و کدو سبز دارای طبع خنک و تر هستند. پختن بامیه به صورت خورشتی ملایم یا اضافه کردن کدو به سوپ و خورش، بدون ایجاد حرارت زیاد، بدن را مرطوب و خنک نگه می‌دارد.