

زائران در مراسم‌های طولانی چه بخورند تا دچار افت فشار و ضعف نشوند؟

14 تیر 1405

حضور چندساعته در مراسم‌های عزاداری و تجمعات بزرگ، به‌ویژه در روزهای گرم تابستان، می‌تواند باعث خستگی، افت فشار خون و کم‌آبی بدن شود.

متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند زائران پیش از حضور در مراسم، صبحانه یا وعده‌ای سبک اما مقوی مصرف کنند.

استفاده از میوه‌های آبدار مانند هندوانه، خیار، هلو و شلیل، مصرف مغزها در حجم کم، خرما، نان و پنیر و نوشیدن آب کافی می‌تواند انرژی بدن را حفظ کند.

کارشناسان همچنین توصیه می‌کنند افراد از مصرف غذاهای بسیار چرب، شور و سنگین پیش از حضور در مراسم خودداری کنند، زیرا این غذاها احساس تشنگی و خستگی را افزایش می‌دهند.

سالمندان، بیماران قلبی، مبتلایان به دیابت و کودکان باید توجه بیشتری به دریافت مایعات و استراحت در فواصل زمانی مناسب داشته باشند.