

نقش نوشیدنی‌های اصیل ایرانی در مقابله با گرم‌زدگی

7 تیر 1405

یک متخصص طب ایرانی برای مقابله با گرم‌زدگی، توصیه کرد کودکان و سالمندان با اصلاح سبک زندگی و استفاده از نوشیدنی‌های اصیل ایرانی، از عوارض دمای بالا پیشگیری کنند.

دکتر علیرضا یارقلی، با اشاره به افزایش دمای هوا در روزهای اخیر، گفت: اصلی‌ترین توصیه برای حفظ سلامت در این ایام، به‌ویژه برای گروه‌های حساس شامل کودکان و سالمندان، پرهیز از قرارگیری در معرض تابش مستقیم نور خورشید است. در مواردی که حضور در فضای باز اجتناب‌ناپذیر است، استفاده از کلاه و خیس کردن مداوم صورت با آب، می‌تواند به کاهش دمای بدن کمک شایانی کند.

وی با نقد مصرف شربت‌های صنعتی و مصنوعی، افزود: این نوشیدنی‌ها به دلیل حجم بالای شکر، نه‌تنها عطش را برطرف نمی‌کنند بلکه پس از یک خنکی لحظه‌ای، موجب تشنگی مضاعف می‌شوند.

دکتر یارقلی، «سکنجبین» را به عنوان یکی از بهترین نوشیدنی‌های اصیل و سنتی برای کاهش حرارت بدن معرفی کرد و گفت: حضور سرکه در کنار ترکیبات شیرین، باعث می‌شود که سرعت جذب قند کاهش یافته و اثرات سوء ناشی از بالا رفتن سریع قند خون کنترل شود.

وی ضمن ارائه دستورالعمل تهیه سکنجبین‌های اختصاصی با پایه عناب، زرشک و سماق، افزود: استفاده از این ترکیبات علاوه بر خاصیت خنک‌کنندگی، برای رفع مشکلاتی نظیر ریفلاکس معده که ممکن است در اثر گرما تشدید شود، بسیار مؤثر است.

دکتر یارقلی در ادامه به اصلاح الگوی تغذیه در تابستان اشاره کرد و گفت: در روزهای گرم، مصرف غذاهای سنگین و پرادویه باید به حداقل برسد. استفاده از وعده‌های سبک مانند انواع سالاد، سوپ و غذاهای سنتی خنک همچون آب‌دوغ‌خیار، بهترین گزینه برای ناهار در روزهای داغ تابستان است.

این متخصص طب ایرانی در مصاحبه با رادیو گفتگو، با اشاره به باورهای غلط در فضای مجازی درباره مصرف آب یخ، خاطر نشان کرد: مصرف آب یخ برای دستگاه گوارش مضر است و توصیه می‌شود تنها از آب خنک (آب یخچال) استفاده شود.

وی در پایان، خواب با کیفیت شبانه را عاملی کلیدی در افزایش مقاومت بدن در برابر تنش‌های محیطی و آلاینده‌ها دانست و بر لزوم تنظیم چرخه خواب برای عبور ایمن از روزهای گرم سال تأکید کرد.