

# با این غذاها در تابستان خنک بمانید

تغذیه در حفظ دمای بدن و پائین نگهداشتن آن موثر است به ویژه اگر در دمای طاقت فرسای تابستان قصد بیرون رفتن از خانه را دارید.

بالارفتن شدید دمای بدن که به اصطلاح به آن پر دمایی یا فزون دمایی یا هیپرترمی می‌گویند در گرمای شدید رخ می‌دهد. هیپرترمی ممکن است به دلیل قرار گرفتن در معرض آفتاب و هوای بسیار گرم ایجاد شود. اگر بدن‌تان کم آب باشد، بیشتر مستعد هیپرترمی هستید.

به گزارش آن دی تی وی، از آنجایی که دمای هوا در تابستان به سطوح غیرقابل تحملی در حال افزایش است، مهم است که بدانیم چگونه می‌توانیم از خود در برابر آن محافظت کنیم. باید اقدامات پیشگیرانه را برای جلوگیری از اثرات نامطلوب امواج گرما انجام دهیم. در این مطلب به غذاهایی می‌پردازیم که به کاهش دمای بدن کمک می‌کنند.

**آب:** بهترین راه برای حفظ دمای مناسب بدن، آبرسانی منظم به بدن است. نوشیدن روزانه 2.7 تا 3.7 لیتر آب برای خنک نگه داشتن بدن در فصل گرما ضروری است.

**هندوانه:** این میوه یکی از پر آب ترین مواد غذایی است که تقریباً 90 درصد آن را آب تشکیل می‌دهد. هندوانه همچنین سرشار از آنتی اکسیدان‌هایی است که بدن را خنک نگه می‌دارند.

**پیاز:** این سبزی نه تنها بدن را خنک نگه می‌دارد بلکه به مثابه حفاظی در برابر تابش نور خورشید عمل می‌کند. پیاز همچنین این یک غذای فوق العاده است که از شما در برابر بیماری‌های مختلف در فصل تابستان محافظت می‌کند.

**خیار:** این میوه نیز مانند هندوانه یکی از سبزیجاتی است که آب بیشتری دارد. خیار همچنین سرشار از فیبر است که به پیشگیری از یبوست که ممکن است به دلیل هوای گرم رخ دهد کمک می‌کند.

**کشک:** این ماده غذایی یکی از بهترین محصولات لبنی است که می‌توانید

در تابستان امسال به رژیم غذایی خود اضافه کنید. بیشتر غذاهای پر پروتئین گوشت و مرغ هستند که ممکن است حرارت بدن را افزایش دهند. از طرف دیگر کشک سرشار از پروتئین است و گرمای بدن را نیز خنک می کند.

آب نارگیل: ممکن است آب نارگیل را نوشیدنی کم مزه و نه چندان دوست داشتنی تلقی کنید. با این حال آب نارگیل یک نوشیدنی عالی برای افزایش مصرف آب است. همچنین سرشار از ویتامینها و مواد معدنی مختلف است که به محافظت از بدن در برابر بیماریها در فصل تابستان کمک می کند.



مرکز مشاوره  
حال خوب  
ازدواج، تحصیلی، خانواده  
دکتر کبری درویش پیشه  
۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸  
مشاوره تلفنی

#مرکز\_مشاوره\_حال\_خوب

برگ نعنا: برگهای این سبزی به همان اندازه بدن را خنک می کنند، با طراوت هستند. اگر می خواهید طعم آب میوه، لیموناد، چای یخ و سایر نوشیدنی های تابستانی خود را افزایش دهید، نعنا عالی عمل می کند.

سبزیجات دارای برگ سبز: سبزیجات چلیپایی که به عنوان سبزیجات برگ

سبز نیز شناخته می‌شوند عبارتند از اسفناج، کلم بروکلی، گل کلم، کاهو، کلم و غیره. این سبزیجات دارای محتوای آب بسیار بالایی هستند و سرشار از مواد مغذی هستند.

**دوغ :** این نوشیدنی، مشابه کشک، یکی از معدود غذاهای غنی از پروتئین است که بدن را خنک می‌کند. دوغ همچنین یک نوشیدنی با طراوت است و همچنین مشکلات روده‌ای که ممکن است به دلیل آب و هوا ایجاد شود را تسکین می‌دهد.

**مرکبات:** این میوه‌ها منبع عالی آبرسانی و ویتامین C هستند که هر دو به عنوان سپری مقاوم در برابر هوای گرم عمل می‌کنند. برخی از مرکبات رایج موجود عبارتند از پرتقال، نارنج، لیموشیرین، لیمو ترش و گریپ فروت.