

توصیه‌های تغذیه‌ای به حجاج برای پیشگیری از گرم‌زدگی

15 اردیبهشت 1404

متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به گرمای هوا در کشور عربستان به ارائه مهم‌ترین توصیه‌ها برای پیشگیری از گرم‌زدگی در سفر معنوی حج پرداخت.

دکتر غزاله اسلامیان با بیان “حج یکی از بزرگ‌ترین فریضه‌های دینی مسلمانان است که امسال در شرایط آب‌وهوایی گرم و خشک عربستان انجام می‌شود.”، اظهار کرد: با توجه به دمای بالا، تعریق زیاد و فعالیت فیزیکی شدید، حفظ سلامت جسمانی حجاج از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، در این راستا تغذیه مناسب علاوه بر تأمین انرژی لازم برای انجام مناسک از گرم‌زدگی، کم‌آبی و ضعف جسمانی جلوگیری می‌کند.

وی با تأکید به این‌که برای پیشگیری از گرم‌زدگی باید از لباس‌های نخی و گشاد استفاده شود، افزود: در صورت احساس سرگیجه، تهوع یا ضعف شدید، سریعاً به مکان خنک بروید و آب بنوشید و در صورت تعریق زیاد، از پودر ORS محلول آب و نمک و شکر برای جبران املاح ازدست‌رفته استفاده کنید.

غذاها و نوشیدنی‌های ممنوع در هوای گرم

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره غذاها و نوشیدنی‌های ممنوعه در هوای گرم گفت: نوشیدنی‌های کافئین‌دار (چای پررنگ، قهوه، نوشابه) باعث دفع آب بدن می‌شوند؛ غذاهای شور و پرنمک از جمله چیپس، آجیل شور و غذاهای کنسروی تشنگی را افزایش می‌دهند.

وی ادامه داد: غذاهای سنگین و چرب مانند کباب‌های پرچرب، سوسیس و کالباس به‌دلیل هضم سخت ایجاد خستگی می‌کند.

عضو هیئت علمی دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این‌که تغذیه مناسب در حج، نقش کلیدی در حفظ سلامت و توان جسمانی حجاج دارد؛ تصریح کرد: با مصرف آب کافی، میوه‌های تازه و خشک، غذاهای سبک و پرهیز از مواد مضر می‌توان از گرم‌زدگی، کم‌آبی و ضعف و مشکلات گوارشی جلوگیری کرد. برنامه‌ریزی دقیق برای وعده‌های غذایی و همراه داشتن میان‌وعده‌های سالم مانند خرما، آجیل و میوه‌های خشک می‌تواند به حجاج کمک کند تا با انرژی و سلامت کامل، این فریضه بزرگ را به‌جا آورند.