

مصرف غذاهای سنگین قبل از رانندگی می‌تواند خطرآفرین باشد

9 فروردین 1404

رانندگی در حالت خشم یا اضطراب شدید بسیار خطرناک است

یک متخصص طب ایرانی با تأکید بر اهمیت حفظ تعادل مزاجی، خواب کافی، تغذیه مناسب و کنترل حالات روحی، این موارد را از ارکان اصلی رانندگی ایمن دانست و توصیه‌هایی برای کاهش خطرات رانندگی ارائه کرد.

دکتر علی‌محمد مداحیان پزشک و متخصص طب ایرانی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به اینکه تعادل مزاجی نقش مهمی در تمرکز و هوشیاری رانندگان دارد، اظهار کرد: رانندگان می‌توانند با کمک پزشک متخصص طب ایرانی، مزاج خود را بشناسند و با حفظ تعادل آن، عملکرد ذهنی بهتری داشته باشند.

وی افزود: کم‌خوابی و بدخوابی از عوامل کاهش توجه هستند و بهترین زمان رانندگی برای اکثر افراد ساعات صبحگاهی است، زیرا در این زمان سطح هورمون‌های هوشیاری، از جمله کورتیزول، در بالاترین میزان خود قرار دارد.

مداحیان تأکید کرد: مصرف غذاهای سنگین قبل از رانندگی می‌تواند خطرآفرین باشد. بهتر است به جای فست‌فودها و غذاهای چرب، از آش ساده، سوپ جو یا سالادهای سبک استفاده شود. همچنین تنقلاتی مانند مویز و تخمه در مسیر می‌توانند مفید باشند.

این متخصص طب ایرانی توصیه کرد: قبل از رانندگی چند قدم راه بروید، حرکات کششی انجام دهید و چند نفس عمیق بکشید. در سفرهای طولانی، هر ۱.۵ تا ۲ ساعت یک توقف ۱۰ تا ۱۵ دقیقه‌ای برای استراحت و انجام نرمش‌های سبک در نظر بگیرید.

وی با اشاره به اینکه رانندگی در حالت خشم یا اضطراب شدید بسیار خطرناک است، توصیه کرد: تمرین خودآگاهی و حضور در لحظه می‌تواند به کاهش استرس کمک کند. گوش دادن به موسیقی ملایم، ذکر و دعا و همراه داشتن تنقلات مناسب می‌تواند آرامش‌بخش باشد.



مداحیان افزود: استفاده از رایحه‌های طبیعی مانند گلاب، نعناع یا بهارنارنج در خودرو به حفظ هوشیاری کمک می‌کند. همچنین قرار دادن میوه‌هایی مانند سیب و لیمو در خودرو به تصفیه هوای داخل کمک می‌کند.

این متخصص طب ایرانی بر اهمیت مصرف متعادل آب تأکید کرد و گفت: در حین رانندگی، همراه داشتن یک بطری آب کوچک و پرهیز از نوشیدنی‌های گازدار، یخ‌زده یا بسیار سرد توصیه می‌شود. بسته به مزاج افراد، برخی دمنوش‌ها مانند چای کم‌رنگ با گلاب و هل می‌توانند در افزایش تمرکز مؤثر باشند.

به گزارش ویدا، وی در پایان توصیه کرد: در هنگام نیاز به دستشویی، در نزدیک‌ترین مکان مناسب توقف کنید و با رعایت این تدابیر، سفری ایمن‌تر، سالم‌تر و کم‌استرس‌تر داشته باشید.

*خبرنگار: نجمه محمودی نیا