

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت تشریح کرد؛

توصیه های تغذیه ای برای پیشگیری از گرمزدگی

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان این که گرمزدگی یا حمله های ناشی از گرمزدگی، زمانی اتفاق می افتند که بدن قادر به خنک کردن مناسب خود نباشد، گفت: صرف نظر از اینکه چقدر فعال هستید، مایعات بیشتری بنوشید. برای نوشیدن صبر نکنید تا تشنه شوید.

به گزارش خبرنگاران گروه جامعه گزارش خبر، دکتر احمد اسمعیل زاده با اشاره به نکات تغذیه ای که در گرمزدگی باید رعایت شود، گفت: مایعات فراوان بنوشید: صرف نظر از اینکه چقدر فعال هستید، مایعات بیشتری بنوشید. برای نوشیدن صبر نکنید تا تشنه شوید.

وی افزود: از نوشیدنی های بسیار شیرین دوری کنید. این نوشیدنی ها در واقع باعث از دست دادن مایعات بدن شما می شوند. همچنین از نوشیدنی های بسیار سرد خودداری کنید، زیرا می توانند باعث مشکلات گوارشی در شما شوند.

وی ادامه داد: نمک و مواد معدنی را جایگزین کنید؛ تعریق شدید نمک و مواد معدنی را از بدن خارج می کند که باید جایگزین شوند. یک نوشیدنی حاوی مقدار اندکی نمک با کمی لیموترش همراه خاکشیر یا تخم شربتی می تواند جایگزین نمک و مواد معدنی باشد که با تعریق از دست می دهید.

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت بیان داشت: اگر دیابت، فشار خون بالا یا سایر بیماری های مزمن را دارید، بهتر است از نمک استفاده نکنید و کمی آلبیمو و خاکشیر یا تخم شربتی در داخل آب ریخته و میل کنید.

اسماعیل زاده افزود: از نوشیدن غذاها و مایعات حاوی کافئین از قبیل قهوه، شکلات های کاکائویی، نوشابه و چای پررنگ خودداری کنید، چرا که این عوامل باعث دهیدراته و کم آب شدن بدن می شوند.

وی یادآور شد: مصرف میوه ها و به ویژه سبزی ها می تواند به تامین آب بدن کمک شایانی کند. بنابراین در روزهای گرم سال از این اقلام غذایی در برنامه خود بیشتر استفاده کنید.

وی با بیان این که مصرف بیش از اندازه پروتئین های حیوانی باعث کم آبی در بدن می شوند، بنابراین بهتر است مصرف پروتئین های حیوانی در این ایام محدود شود، گفت: دقت داشته باشید که وزن بالا می تواند بر تنظیم دمای بدن اثر بگذارد و باعث حفظ گرمای بیشتر شود. لذا نه فقط در ایام گرم سال، بلکه همیشه، بدنبال کنترل وزن خود باشید.

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با اشاره به این که گرمزدگی یا حمله های ناشی از گرمزدگی، زمانی اتفاق می افتند که بدن قادر به خنک کردن مناسب خود نباشد، گفت: در حالی که بدن به طور معمول خود را با تعریق خنک می کند، در هنگام گرمای شدید، ممکن است این تعریق نباشد. در این موارد، دمای بدن فرد سریع تر از آن چیزی که بتواند خود را خنک کند افزایش می یابد که می تواند باعث آسیب به اندام های حیاتی بدن شود.

دکتر اسماعیل زاده در پایان توصیه کرد هموطنان عزیز در ایام گرم سال، به نکات مهم پزشکی برای پیشگیری از ابتلا به گرمزدگی توجه داشته باشند.