

فصل سبک خوری

نکات ساده تغذیه ای در این روزهای داغ تابستانی بدن را در برابر گرما مقاوم تر می کند

از آگاهی تا انتخاب درست

آگاهی از اینکه در روزهای داغ تابستان چه بخوریم، از چه خوراکی هایی کمتر استفاده کنیم و پس از گرمادگی چگونه به بدن خود کمک کنیم، نقش مهمی در حفظ سلامت و افزایش انرژی دارد. با انتخاب های درست غذایی می توان از تابستان لذت برد و در عین حال خطر کم آبی و مشکلات ناشی از گرما را کاهش داد.

صبحانه، سبک اما مقوی



در یک رژیم غذایی مناسب وعده صبحانه از اهمیت ویژه ای برخوردار است. حال در این روزهایی که از زمین و آسمان گرما می بارد چه بهتر که سفره صبحانه حاوی مواد غذایی زیر باشد:

- ماست همراه با خیار و سبزیجات
- نان سبوس دار، پنیر و گوجه فرنگی
- انواع میوه های تابستانی مانند هندوانه، خربزه یا طالبی
- اسموتی تهیه شده از ماست و میوه های تازه

بهترین نوشیدنی های تابستانی



جد از آب ساده که بهترین نوشیدنی برای جلوگیری از کم آبی بدن است و باید در طول روز به طور منظم فارغ از احساس تشنگی نوشیده شود. گزینه های دیگری وجود دارد که از گرمادگی پیشگیری یا با آن مقابله می کند.

- دوغ کم نمک
- آب میوه طبیعی بدون شکر افزوده
- دمنوش های خنک مانند، نعناع

نکته: از مصرف زیاد نوشابه های شیرین، نوشیدنی های انرژی زا و نوشیدنی های بسیار کافئین دار خودداری کنید، زیرا می توانند باعث افزایش دفع آب از بدن شوند.

پیشگیری بهتر از درمان است



با رعایت برخی نکات و انتخاب وعده های غذایی مناسب، می توان خطر گرمادگی را کاهش داد و روزهای گرم تابستان را با انرژی و سلامت بیشتری سپری کرد. به عنوان نمونه:

- پرهیز از مصرف غذا های سنگین، پر چرب و بسیار تند به ویژه در ساعات گرم روز
- گنجاندن میوه ها و سبزیجات تازه در برنامه غذایی روزانه
- جبران املاح از دست رفته در صورت فعالیت بدنی یا تعریق زیاد

چند توصیه حیاتی



- میوه ها و سبزیجات را قبل از مصرف به خوبی بشویم.
- غذاهای پخته را بیش از دو ساعت در دمای محیط رها نکنیم.
- از خرید مواد غذایی از مراکز غیر بهداشتی خودداری کنیم.
- در صورت بروز علائمی مانند سرگیجه، تهوع، ضعف شدید، تب، استفراغ یا اسهال، به ویژه اگر با قرار گرفتن در گرما همراه باشد، مایعات کافی بنوشیم و در صورت شدت علائم یا ادامه دار بودن آن ها به پزشک مراجعه کنیم.

فعالیت بدنی در کنار تغذیه مناسب



در هیچ شرایطی حتی گرمای شدید هوا نباید از ورزش کردن غافل شد. زیرا تغذیه سالم و فعالیت بدنی، دو عامل مهم برای حفظ سلامت بدن هستند. اما لازم است زمان، شدت و نوع فعالیت با شرایط آب و هوایی هماهنگ باشد.

بهترین زمان



ساعات اولیه صبح یا پس از غروب آفتاب، زمانی که هوا خنک تر است. نکته: پرهیز از ورزش در ساعات اوج گرما (معمولاً بین ساعت ۱۱ تا ۱۶) و مراجعه به فضاهای سرپوشیده و خنک.

توصیه های مهم ورزشی



- پیش از شروع فعالیت، آب کافی بنوشیم.
- در ورزش های طولانی یا همراه با تعریق زیاد، مایعات را به طور منظم جایگزین کنیم.
- از لباس های نخی، سبک و روشن استفاده کنیم.
- در صورت احساس سرگیجه، تهوع، ضعف، سردرد یا تپش قلب، فعالیت را متوقف کرده و به محیطی خنک برویم.

برترین ها بعد از گرمادگی



پس از گرمادگی یا کم آبی ناشی از گرما، مهم ترین اقدام، خنک کردن بدن و جبران آب و املاح از دست رفته است.

آب، اولین و بهترین انتخاب

اگر فرد هوشیار است و تهوع یا استفراغ ندارد، جرعه جرعه آب خنک (نه یخ) بنوشد. نوشیدن حجم زیاد آب در یک نوبت توصیه نمی شود.

محلول خوراکی جبران آب و املاح (ORS)

در مواردی که تعریق شدید یا کم آبی قابل توجه وجود دارد، محلول ORS می تواند به جبران آب و الکترولیت های از دست رفته کمک کند. این محلول به ویژه برای سالمندان، کودکان و افرادی که دچار کم آبی شده اند، مفید است.

دوغ کم نمک

دوغ کم نمک و بدون گاز می تواند بخشی از مایعات و الکترولیت های بدن را تأمین کند، البته برای افرادی که به دلیل بیماری های خاص باید مصرف نمک را محدود کنند، باید با احتیاط مصرف شود.

میوه های آبدار

میوه هایی که آب فراوان دارند، انتخاب بسیار مناسبی هستند. از جمله:

- هندوانه
- طالبی
- خربزه

- پرتقال
- خیار

این میوه ها علاوه بر آب، ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن را نیز فراهم می کنند.

سوپ یا آش سبک

پس از بهبود اولیه، مصرف سوپ رقیق یا آش سبک می تواند به تأمین مایعات، انرژی و املاح بدن کمک کند.

ماست

ماست کم چرب یا ماست و خیار، غذایی سبک و خنک است که علاوه بر تأمین پروتئین، به دریافت مایعات نیز کمک می کند.

میان وعده، حفظ انرژی و تأمین آب



میان وعده های سالم در تابستان باید به حفظ انرژی و تأمین آب بدن کمک کند. گزینه های پیش رو بهترین میان وعده در فصل تابستان هستند:

- هندوانه، طالبی، خیار، هلو و انگور
- ماست کم چرب
- مغزها در مقدار کم
- آب نارگیل یا دوغ کم نمک و کم گاز

شام، سبک و زود هنگام



درست است روزهای تابستان طولانی است اما توصیه شده است در اول شب خورده شود. یک شام سبک در این وعده غذایی آب زیادی را در بدن جمع می کند. به عنوان نمونه:

- سالاد سبزیجات همراه با مرغ یا حبوبات
- املت سبزیجات
- سوپ سبک
- ساندویچ نان سبوس دار با پنیر، سبزیجات

و خیار

انتخاب های درست قبل از خواب

انتخاب خوراکی مناسب قبل از خواب می تواند به بهبود کیفیت خواب، تنظیم قند خون و جلوگیری از احساس گرسنگی در طول شب کمک کند.

- شیر کم چرب یا گرم: آرامش و خواب بهتر
- ماست کم چرب: احساس سیری ملایم
- موز: عملکرد طبیعی عضلات
- مقدار کمی مغزها: سرشار از چربی های مفید و مواد معدنی
- نان سبوس دار یا پنیر کم چرب یا مقدار کمی کره بادام زمینی: کاهش احساس گرسنگی شبانه
- میوه های تازه

مضراتی هوای گرم



در روزهای گرم تابستان، برخی خوراکی ها و نوشیدنی ها می توانند باعث افزایش دمای بدن، کم آبی یا سنگین شدن دستگاه گوارش شوند و احتمال گرمادگی و مشکلات گوارشی را بیشتر کنند. بهتر است مصرف این مواد غذایی را محدود کنید.

غذاهای چرب و سرخ کردنی

غذاهای پرچرب دیرتر هضم می شوند و هنگام هضم، بدن گرمای بیشتری تولید می کند.

غذاهای بسیار تند

مصرف زیاد فلفل و ادویه های تند باعث افزایش تعریق و احساس گرمای بیشتر در برخی افراد می شود.

نوشیدنی های شیرین و گازدار

نوشابه ها و نوشیدنی های حاوی شکر زیاد تشنگی را به خوبی برطرف نمی کنند.

نوشیدنی های کافئین دار

در برخی افراد باعث افزایش دفع مایعات بدن می شود.

شیرینی ها و دسرهای پرشکر

باعث احساس بی حالی و افزایش تشنگی می شود و ارزش غذایی بالایی برای تأمین نیازهای بدن در گرما ندارد.

غذاهای مانده

مواد غذایی سریع تر فاسد می شوند و خطر مسمومیت غذایی را به دنبال دارند.

بهترین هادر نبود آب



- شربت های سنتی مثل شربت خاکشیر، تخم شربتی، آب لیمو یا سکنجبین (در صورت مصرف متعادل و با شکر کم)
- دمنوش های بدون کافئین مانند نعناع، بابونه، به لیمو یا گل محمدی (در صورت مصرف با مقدار کمی عسل)

توجه به تغذیه



- قبل از ورزش، از خوراکی های سبک مانند موز، خرما، ماست، نان سبوس دار یا میوه های تازه استفاده کنیم.
- بعد از ورزش، برای جبران آب، انرژی و پروتئین، دوغ کم نمک، شیر کم چرب، ماست، تخم مرغ، مرغ، ماهی یا میوه های آبدار استفاده کنیم.

چه زمانی پای پزشک را وسط بکشیم



اگر فرد دچار بیهوشی، گیجی، تشنج، تب بالا (حدود ۴۰ درجه سانتی گراد یا بیشتر)، استفراغ مکرر، تنگی نفس یا کاهش سطح هوشیاری شد، این وضعیت می تواند نشانه گرمادگی شدید باشد و نیاز به مراجعه فوری به اورژانس دارد. در این شرایط، نباید درمان را فقط به خوردن یا نوشیدن محدود کرد.

توجه!

فردی که دچار گرمادگی شدید شده است نباید چیزی بخورد یا بنوشد زیرا خطر خفگی وجود دارد. تا رسیدن نیروهای امدادی، فرد را به محیطی خنک منتقل و بدن او را با آب خنک یا کمپرس سرد خنک کنیم.