

پیامهای آموزشی تغذیه در فصل گرما

- برای جلوگیری از گرمزدگی حداقل ۸ لیوان آب و مایعات در روز بنوشید.
- در صورت قرار گرفتن طولانی مدت در گرما نوشیدن آب حاوی چند قطره آبلیمو و کمی نمک در جلوگیری از گرمزدگی موثر است.
- در صورت در دسترس بودن ، شربت به لیمو ، خاکشیر و تخم شربتی بهترین نوشیدنی برای جلوگیری از گرمزدگی است و عرقیاتی مثل بیدمشک ، کاسنی و شاه تره نیز می تواند بسیار مفید باشد.
- چای ، قهوه و یا نوشابه های گاز دار را جایگزین آب نکنید چون ادرار آور بوده و باعث دفع آب بدن می شوند.
- در صورت عادت به چای از چای کمرنگ استفاده کنید.
- نوشیدنی های خیلی سرد ننوشید.
- بجای آب میوه های صنعتی و نوشیدنی های شیرین ، آب میوه های طبیعی استفاده کنید چون هضم قند موجود در آنها نیاز به دفع آب دارد و باعث کم آبی می شود.
- میوه جات و سبزیجات آبدار مثل هندوانه ، طالبی ، خیار ، گوجه فرنگی ، کاهو ، توت ، آلبالو و گیلاس بدلیل دارا بودن آب فراوان و فیبر نقش مهمی در پیشگیری از کم آبی ، یبوست و جبران املاح از دست رفته در اثر تعریق را دارند.
- سوپ های ولرم ، انواع سالادهای خنک از خوردنی های مناسب فصل گرما هستند.
- خوردن روزانه یک وعده غذای سرد مثل نان و پنیر کم نمک می تواند رطوبت بدن را حفظ کند.
- در سالاد بجای سس از آب لیمو یا سرکه استفاده کنید.
- غذا را به تعداد وعده های بیشتری تقسیم کرده و هر بار حجم کم بخورید.
- بجای گوشت قرمز ، بیشتر غذاهای تهیه شده با مرغ یا حبوبات استفاده کنید.
- مصرف غذاهای چرب و سرخ کرده را کاهش دهید.

"گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان"