

توصیه های تغذیه ای برای مقابله با گرما و پیشگیری از گرمزدگی

با گرم شدن هوا در فصل تابستان و افزایش دمای محیط، دمای بدن نیز افزایش می یابد. در حالت عادی درجه حرارت بدن بین ۳۶ تا ۳۸ درجه است ولی به هنگام گرما دستگاہ های مختلف بدن برای خنک کردن و حفظ دمای درونی بدن فعالیت های مضاعفی را انجام می دهند که باعث عرق کردن می شود. در این حالت علاوه بر آب مقدار زیادی املاح و ویتامین ها از بدن دفع و باعث به هم خوردن تعادل الکترولیت های بدن می شود اگر به دلایل محیطی و یا استعداد فردی بدن نتواند از طریق تعریق دما را در حد متعادل حفظ کند و به ۴۰ درجه و یا بالاتر برسد شخص دچار گرمزدگی می شود.

علائم گرمزدگی

ضعف ، خستگی ، قرمزی پوست ، پوست گرم و خشک ، نبض تند، تنفس سریع، سردرد، خشکی لبها، تهوع، عدم هوشیاری که اگر این وضعیت ادامه یابد فرد به کما رفته و احتمال مرگ وجود دارد.

آسیب پذیرترین افراد در برابر گرما کودکان و سالمندان هستند چراکه حجم آب بدن کودکان تقریباً 2 برابر افراد بزرگسال است و به هنگام گرما مقدار زیادی آب از دست می دهند و دچار کم آبی می شوند. در شروع کم آبی فرد احساس تشنگی می کند اما اگر کم آبی ادامه یابد بی اشتهاپی، ضعف ، تهوع و سایر علائم ظاهر می شود.

روش های تغذیه ای برای پیشگیری و کنترل کم آبی و گرمزدگی:

برای مقابله با کم آبی علاوه بر اینکه توصیه می شود کمتر در معرض هوای گرم و خصوصاً تابش مستقیم نور آفتاب قرار گرفته شود موارد زیر تاکید می گردد:
آب و مایعات بنوشید



برای جلوگیری از گرمزدگی نوشیدن حداقل ۸ لیوان آب و مایعات در روز لازم است و در صورت طولانی شدن گرما خوردن آب حاوی چند قطره آبلیمو و مقدار کمی نمک است که می تواند جلوی گرمزدگی را بگیرد. همچنین خوردن شربت به لیمو و خاکشیر، تخم شربتی (دانه گیاه ریحان) بهترین نوشیدنی برای جلوگیری از گرمزدگی است. توصیه می شود مصرف آب جرعه جرعه و نه

به صورت یکدفعه انجام شود چرا که هنگام ورود یک دفعه آب به بدن و عدم ورود املاح به بدن، درد در ناحیه شکم ایجاد می‌شود. همچنین استفاده از عرقیات که طبع خنک دارند مانند بیدمشک، کاسنی و شاه تره نیز می‌تواند بسیار مفید باشد.

نوشیدنی‌هایی مثل قهوه و نوشابه‌های گازدار که حاوی کافئین می‌باشند راجایگزین آب ننمایید زیرا این نوشیدنی‌ها و چای ادرارآور هستند و سبب از دست دادن آب بدن می‌شود لذا آن‌هایی که عادت به خوردن چای دارند نهایتاً چای کم‌رنگ بنوشند. نوشیدنی‌های گازدار ترجیحاً نباید استفاده شود چرا که دستگاه گوارش را نیز به هم می‌ریزند.

مصرف شربت و نوشیدنی‌های شیرین توصیه نمی‌شود چون هضم قند نیاز به دفع آب دارد و باعث کم‌آبی می‌شود. آب میوه‌های صنعتی دارای قند افزوده نیز اینچنین هستند.

میوجات و سبزیجات مصرف کنید

استفاده مداوم از میوه‌ها و سبزی‌های آب‌دار مثل هندوانه، طالبی، خیار، گوجه فرنگی، کاهو و میوجات ریز نظیر توت، آلبالو و گیلان به دلیل آبرسانی فراوان و فیبر نقش بسیار مهمی در پیشگیری از کم‌آبی، یبوست و جبران الکترولیت‌های ازدست‌رفته حاصل از تعریق دارند. با افزودن این مواد غذایی و آب میوه‌های صددرصد طبیعی به برنامه‌ی روزانه‌تان می‌توانید بهتر و بیشتر با گرمای هوا مقابله کنید. همچنین سوپ‌های ولرم، انواع سالادهای خنک، پاستاهای سرد نیز جزو خوردنی‌های مناسب تابستانی هستند.

حواستان باشد اگر می‌خواهید سالاد میل کنید مصرف سس را تا می‌توانید کاهش دهید. از آب لیموترش یا سرکه به عنوان چاشنی استفاده کنید. حتی می‌توانید با اضافه کردن آبمیوه یا آب لیموترش یا سرکه به روغن زیتون سس خانگی درست کنید. ماست هم گزینه‌ی خوبی برای سس روی سالاد است. شستشو و ضدعفونی نمودن میوجات و سبزیجات برای پیشگیری از بیماری‌های گوارشی نیز تأکید می‌گردد.



غذا را در حجم کم و در چند وعده بخورید

بهتر است که روزانه چندین وعده غذا با حجم کم بخورید تا اینکه یک باره یک غذای سنگین و پر حجم میل کنید. بدن ما برای هضم غذاهای سنگین نیاز به انرژی بیشتری دارد و وقتی هم که میزان انرژی مصرفی بالا می رود دمای درونی هم افزایش می یابد؛ یعنی اینکه بیشتر گرمتان خواهد شد. استفاده از غذاهای سنتی مانند مخلوط ماست و خیار همراه با سبزیجات، گردو و کشمش می تواند یک غذای مناسب در فصل گرما باشد. خوردن روزانه یک وعده غذای سرد مثل نان و پنیر کم نمک می تواند رطوبت بدن را حفظ کند.

مصرف برخی از مواد پروتئینی را محدود کنید

برخی از پروتئین ها مانند گوشت های قرمز باعث می شوند که بدن گرمای بیشتری تولید کند. توجه داشته باشید که برای هضم یک وعده غذای تهیه شده با مرغ و یا حبوبات میزان انرژی مصرفی بدن از هضم کباب کمتر خواهد بود.

مصرف چربی ها را کاهش دهید

مصرف چربی ها آن هم به میزان زیاد باعث کاهش سرعت گوارش و هضم غذا می شود. در واقع چربی ها برای هضم و تجزیه شدن در بدن تلاش مضاعفی به بدن تحمیل می کنند به همین دلیل هم باعث می شوند دمای داخلی بدن بالا برود لذا مصرف مواد چرب را محدود کنید تا دمای بدنتان بهتر کنترل شود.

نوشیدنی های خیلی سرد ننوشید

صحرانشینان و بیابانگردان حرفه ای می دانند که برای مقابله با گرمای زیاد باید نوشیدنی های ولرم بنوشند. برخلاف تصور عموم که با گرم شدن هوا به سمت نوشیدنی های سرد و یخ زده می روند باید بدانید که این قبیل نوشیدنی های خنک شوک به بدن وارد نموده و به ناگاه دمای آن را پایین می آورند. برای همین هم بدن خیلی زود وارد عمل شده و تلاش می کند دمای خود را به حد تعادل برساند در نتیجه هم بیشتر گرمتان خواهد شد. علاوه بر این تا می توانید مدت زمان پخت و پز و در کنار اجاق گاز بودن را محدود کنید. خود اجاق گاز منبع گرماست. غذاهای ساده و خنک تهیه و انرژی کمتری صرف کنید.

تهیه و تنظیم: گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان