

خوردن این غذاها به خنک ماندن در گرما کمک می‌کند؟

یک کاسه بستنی سرد ممکن است راهی عالی برای خنک‌شدن در روزهای گرم تابستان به نظر برسد، اما انرژی لازم برای پردازش چربی‌های اشباع‌شده و قند این خوراکی می‌تواند در واقع دمای مرکزی بدن افراد را افزایش دهد.

به گزارش سایت خبری پرسون، مایعات خیلی سرد گزینه‌های مناسبی برای خنک ماندن در گرما نیستند زیرا می‌توانند بدن را مجبور کنند تا دمای خود را افزایش دهد.

در ادامه به نقل از دویچه وله، به چند مورد از بهترین غذاهایی که به خنک‌شدن در طول موج گرما کمک می‌کنند، اشاره خواهیم کرد.

سوپ

یک کاسه سوپ گرم ممکن است به‌عنوان یک غذای زمستانی مناسب‌تر به نظر برسد؛ با این حال، خوردن سوپ در طول عصرهای تابستان و زمانی که دمای بیرون کاهش می‌یابد، کمک می‌کند که بدن شما خنک بماند. سوپ داغ باعث می‌شود بیشتر عرق کنید و تبخیر عرق، بدن را خنک می‌کند.

फल‌تند

फल‌تند در هوای گرم انتخاب عالی دیگری است؛ زیرا کپسایسین موجود در این ماده غذایی سیگنالی در مورد گرم‌شدن بیش از حد بدن به مغز شما ارسال می‌کند. فلفل تند هم مانند سوپ باعث می‌شود که بیشتر عرق کنید.

شیر نارگیل

شیر نارگیل به آبرسانی، جلوگیری از خستگی و درد عضلانی در هوای گرم کمک می‌کند.

نعنا و اسفناج

اسفناج حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی برای کنترل فشار خون است و در نتیجه شما را خنک نگه می‌دارد. نعناع هم به دلیل ایجاد خنکی هر غذا یا نوشیدنی را به یک انتخاب آرامش‌بخش در تابستان تبدیل می‌کند.

هندوانه

هندوانه سرشار از آب و همچنین حاوی اسید آمینه سیترولین است که به آرامش شما و گشاد شدن رگ‌های خونی کمک می‌کند. این امر به نوبه خود اجازه می‌دهد تا خون بهتر در بدن گردش کرده و شما را خنک کند.