کد خبر: ۴۸۴۱۱۳
شنبه ۱۶ اردیبهشت ۱۴۰۲ ۱۵:۵۹

ضرورت نوشیدن آب کم شیرین در فصل گرما

یک دکترای تغذیه گفت: چای و قهوه پررنگ باعث از بین رفتن آب بدن می‌شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، سید مرتضی صفوی متخصص تغذیه گفت: فصل گرما که می‌رسد اشتهای افراد برای غذاهای پرکالری و گرم کم می‌شود و بیش‌تر دنبال غذاهای سبک و سرد هستند. در فصل گرما باید بدانیم چه مواد خوراکی را کمتر و از آنها پرهیز کنیم.

وی ادامه داد: میزان مصرف مایعات در آب و هوای معتدل شش تا هشت لیوان توصیه می‌شود و نصف این میزان حتما باید آب و نصف دیگر نوشیدنی‌های طبیعی باشد؛ ولی اگر هوا گرم‌تر شد بین ده تا ۱۲لیوان آب و آب میوه طبیعی باید مصرف کرد.

صفوی با تاکید بر این که بدن ما نیاز به مایعات خیلی سرد ندارد، افزود: اگر در هوای گرم همچون فصل تابستان، آب زیاد مصرف نشود باعث تعریق و تیره شدن ادرار می‌شود و سنگ سازی و مشکلات کلیه ایجاد می‌شود؛ بنابراین در روزهای گرم سال باید عمدا آب مصرف کنیم.

وی در ادامه تصریح کرد: سعی شود که مایعات کمی شیرین باشند، زیرا نیازهای دیگر بدن هم برطرف می‌شود. لازم نیست خیلی شیرین باشد، شیرینی کم کافی است. مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها بیشتر شود. مخصوصا میوه‌های آبدار که فیبر خوبی دارند و ایمنی بدن را بالا می‌برند.

این دکترای تغذیه در پایان اظهارداشت: مصرف پروتئین‌ها جزو ضروریات است. حتی خود چربی‌ها هم ضرورت دارند؛ اما ۱۵ درصد از پروتئین‌ها و ۵۵ درصد از کربوهیدرات و ۳۰ درصد انرژی بدن را از چربی تامین کنیم که سازمان بهداشت جهانی به آن توصیه دارد.

منبع: رادیو سلامت