

مواد غذایی مضر تابستانی را بشناسید

با افزایش دمای هوا، بدن ما برای عملکرد طبیعی به مقدار کافی مایع نیاز دارد؛ باید رژیم غذایی روزانه را کنترل کنیم تا در طول تابستان سالم بمانیم.

به گزارش سایت خبری پرسون، طبق مطالعات انجام شده، ما روزانه غذاها و نوشیدنی‌های زیادی مصرف می‌کنیم که برخی از آن‌ها مایعات اضافی را از بدن خارج می‌کنند، بدون این که متوجه شویم.

چه چیزی باعث کم آبی بدن می‌شود؟

کم آبی زمانی اتفاق می‌افتد که بدن شما مقدار آب مورد نیاز خود را دریافت نمی‌کند.

طبق گزارش سازمان زمین شناسی ایالات متحده، بدن انسان از ۵۵ تا ۶۰ درصد آب تشکیل شده است. از دست دادن روزانه آب از طریق سیستم‌های دفعی مانند عرق، ادرار، اشک و بزاق طبیعی است؛ اما اگر مایعات از دست رفته را جایگزین نکنید، این امر منجر به کم آبی و تولید سموم اضافی در بدن شما می‌شود.

بهترین راه برای جایگزینی آب در بدن از طریق رژیم غذایی است که حاوی غذاها و نوشیدنی‌های سالم باشد.

چرا برخی از غذاها و نوشیدنی‌ها منجر به کم آبی بدن می‌شوند؟

به عبارت ساده، برخی از غذاها و نوشیدنی‌ها دارای اثرات ادرارآور بر بدن شما هستند که ممکن است منجر به از دست دادن سدیم و آب و در نتیجه منجر به عدم تعادل الکترولیت شوند.

۶ غذا و نوشیدنی که می‌توانند منجر به کم آبی بدن شوند

۱. قهوه

قهوه احتمالاً یکی از محبوب‌ترین نوشیدنی‌هایی است که میان علاقه‌مندان به کمک کننده به تناسب اندام مطرح شده است. در حالی که کافئین به عنوان جبران انرژی از دست رفته شناخته شده است، می‌تواند منجر به کم آبی بدن نیز شود. کافئین اگر بیش از حد مصرف شود می‌تواند ادرارآور باشد که منجر به عدم تعادل آب در بدن می‌شود.

۲. چای سبز

در طول سال‌ها، چای سبز به دلیل مقادیر بالای آنتی اکسیدان‌ها و فلاونوئیدهای موجود در آن، جایگاهی دائمی در رژیم غذایی شما اشغال کرده است؛ اما می‌تواند مانند قهوه باعث ایجاد احساس کم آبی در شما شود. چای سبز حاوی مقداری کافئین است که به عنوان یک ماده طبیعی ادرار آور عمل می‌کند و باعث می‌شود تا بدن شما آب خود را از دست بدهد.

۳. چغندر

چغندر دارای میزان بالایی از پتاسیم است که به ترشح مایعات از بدن کمک می‌کند. بنابراین، اگر چغندر بخورید، به خصوص در تابستان، ممکن است اثرات منفی زیادی بر بدن شما داشته باشد.

۴. غذاهایی که پروتئین بالایی دارند

ما اغلب دیده ایم که علاقه‌مندان به تناسب اندام برای کاهش وزن و افزایش قدرت عضلانی به یک رژیم غذایی با پروتئین بالا تکیه می‌کنند. در حالی که مزایای آن را انکار نمی‌کنیم، اما در همین حین ممکن است به کم آبی مزمن نیز منجر شود.

۵. نوشابه و آبمیوه‌های کنسرو شده

به گفته سازمان بهداشت جهانی، قند اضافی موجود در نوشابه‌ها و آب میوه‌های بسته بندی شده به عنوان یک اثر پرناتروژنیک بر بدن شناخته شده اند. این بدان معنا است که قند، آب را از سلول‌ها و بافت‌ها خارج می‌کند و سطح مایعات را در بدن کاهش می‌دهد. علاوه بر این، تصور نادرستی از

هیدراتاسیون نیز به ما می‌دهد و باعث می‌شود آب کمتری بنوشیم.

۶. ترشی

نمک اضافی موجود در ترشی میزان سدیم بدن شما را افزایش می‌دهد که برای خلاص شدن از شر آن به آب بیشتری نیاز دارد. در این فرآیند بدن آب از دست می‌دهد که منجر به کم آبی و از دست دادن انرژی می‌شود.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان