

خنک نگه داشتن بدن با ۱۱ ماده غذایی

گرمای تابستان یکی از معضلات بزرگ در این فصل از سال است. شما هم اگر با خنک نگه داشتن بدن تان در روزهای گرم تابستان مشکل دارید به شما ۱۱ ماده غذایی را پیشنهاد می کنیم.

به گزارش سایت خبری پرسون، قرار گرفتن در موج گرمای تابستان، بودن در دوره های طولانی درجه حرارت فوق العاده بالا، تنها عرق ریختن و کلافگی به همراه دارد. طبق گفته کارشناسان، در این تابستان احتمالا چندین بار دمای قابل ملاحظه گرم و غیرعادی خواهیم داشت.

غذا نقش مهمی در تنظیم دمای بدن ما دارد و بعضی غذاها و نوشیدنی ها واقعا می توانند بدن را خنک نگه دارند و یا گرم کنند.

خیار — که ۹۵ درصد آب دارد — یک انتخاب عالی برای گرماست. اما فقط خیار تنها غذای پر آب نیست.

در اینجا ۱۰ غذا با آب فراوان نام می بریم که به شما کمک می کند تا در گرما خنک شوید:

خیار
توت فرنگی
هندوانه
کدو سبز
آناناس
انبه
فلفل سبز
پرتقال
کاهو
کرفس

بستنی سرد بدن شما را داغتر می کند. به گفته دانشمندان، بدن ما به هنگام خوردن بستنی گرما تولید می کند. در حالی که منطقی است که خوردن چیزی سرد، مانند بستنی، دمای بدن را کاهش دهد اما در مراحل هضم غذا این گرما و حرارت است که با خوردن بستنی در بدن ایجاد می شود. تغذیه مواد غنی از کالری منجر به افزایش دمای بدن می شود.

بهترین چیزهایی که می توانید در گرما مصرف کنید نوشیدن آب آشامیدنی است که با سلیقه خود می توانید مکعب های یخی که حاوی قطعات لیمو یا توت فرنگی هستند را به این آب خنک اضافه کنید. و یا به سادگی خیار و نعناع را برای افزایش عطر و طعم آب به آن اضافه کنید.

نوشیدن یک نوشیدنی گرم حتی به مقدار کم باعث می شود گیرنده های دهان و گلو در پاسخ به گرما عرق کنند، و در ادامه سبب خنک شدن بدن شوند.

منبع: شفقنا