

أغذية تزيد الخمول في الطقس الرطب



الشارقة: راندا جرجس

يؤثر ارتفاع درجات الرطوبة في فصل الصيف على الجسم بشكل سلبي، ويعد فقدان الماء والسوائل والضعف العام والتعب والخمول والرغبة في التقيؤ التي ترافق الطقس الرطب من بين المشكلات الشائعة، وربما يعاني البعض التهاباً وتشنج العضلات وتسارع ضربات القلب والإغماء عندما تتفاقم الحالة، ولذلك ينصح الخبراء بالحذر من الإفراط في تناول أنواع معينة من الغذائية للحفاظ على توازن الجسم في هذا الموسم

تتسبب إضافة الكربوهيدرات المكررة كالخبز الأبيض والمعجنات إلى النظام الغذائي اليومي في ارتفاعات سريعة في * مستويات السكر في الدم، وبالتالي انخفاض الطاقة والجفاف، وخاصة في المناخ الرطب، كما يؤدي تناول الوجبات الخفيفة الغنية بالسكر إلى زيادة فرص الإصابة بالجفاف لأنها مدرة للبول، أيضاً، وتلعب دوراً في الشعور بالتعب وتقلب المزاج.

يلفت أخصائيو التغذية إلى أن الأطعمة المقلية واللحوم الحمراء والمصنعة تزيد من الشعور بعدم الراحة وحرارة * الجسم الداخلية وخاصة مع ارتفاع نسبة الرطوبة، كونها ثقيلة ودممة، ما يؤدي إلى مشاكل في الجهاز الهضمي والشعور بالخمول في الطقس الرطب. - يؤدي الإفراط في تناول الأطعمة المالحة إلى احتباس الماء، وزيادة درجة حرارة الجسم وتحفيز التعرق، ما يسبب الانتفاخ وعدم الراحة، ويمكن أن يؤدي إلى تفاقم ارتفاع ضغط الدم والجفاف مع ارتفاع درجات الرطوبة. - تلعب منتجات الألبان دوراً في الشعور بالانتفاخ ومشاكل في الجهاز الهضمي عند الإفراط في تناولها في الطقس الرطب، ويعد الكافيين من المشروبات التي تدر البول، ما يزيد من الجفاف، وتفاقم الشعور بالتعب وعدم الراحة.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.