

## توصیه‌های تغذیه‌ای برای پیشگیری از گرمازدگی

ISNA

### خودداری از مصرف مواد غذایی تند

مواد غذایی تند میزان سوخت و ساز در بدن را افزایش می‌دهد و حرارت بدن را بالا می‌برد



### خودداری از مصرف میوه‌های خشک

مصرف میوه‌های خشک در فصل گرم سال حرارت قابل توجهی در بدن ایجاد می‌کند



### خودداری از مصرف مواد غذایی سرخ شده

وجود روغن و چربی مازاد در این مواد غذایی، فرآیند هضم را با مشکل روبرو می‌کند و احساس سوزش در معده و مری را به همراه دارد



خودداری از نوشیدن چای، قهوه و نوشابه‌های گازدار کافئین موجب تولید حرارت در بدن می‌شود که در نهایت رطوبت بدن را کاهش می‌دهد



### نوشیدن آب به میزان کافی

مصرف روزانه هشت لیوان آب در شرایط عادی آب و هوایی توصیه می‌شود. با گرم شدن هوا لازم است میزان بیشتری آب مصرف شود



### مصرف میوه‌های تابستانی

مصرف هندوانه و طالبی که سرشار از آب است، برای حفظ رطوبت بدن و بهبود سیستم گوارش توصیه می‌شود

