

تناول هذه الأطعمة لتقاوم حر الصيف



الخميس 6 يوليو 2017 02:07 م

هناك العديد من العوامل التي تؤثر على ارتفاع درجة حرارة الجسم، مثل حرارة الجو المحيط، والتعرض المباشر لأشعة الشمس، وتناول بعض الأطعمة التي ترفع من حرارة الجسم مثل الأطعمة الحارة والكافيين والكحوليات

ونشر موقع (NewHealthAdvisor) المعني بالأخبار العلمية قائمة بـ 10 أطعمة مختلفة تساعد على خفض درجة حرارة الجسم والتمتع بصحة جيدة خاصة في فصل الصيف:

البطيخ:

يمثل الماء حوالي 90 % من مكونات البطيخ، لذلك يساعد على إبقاء الجسم رطباً في درجات الحرارة المرتفعة، كما يحتوي على فيتاميني (A,C)، والدهون التي تعتبر مضادة للأكسدة، ومفيد لمرضى القلب والأوعية الدموية وبعض أنواع السرطان

ويمكن التغلب على الحرارة بتناول طبق سلطة مكون من مكعبات البطيخ وزيت الزيتون والخل البلسمي مع أوراق الريحان

الكتالوب والشمام:

يحتوي الكتالوب والشمام على نسبة كبيرة من الماء الذي يخفض من حرارة الجسم، كما يحتوي أيضاً على نسبة عالية من البوتاسيوم، الذي يساهم في خفض ضغط الدم الذي تزيد مستوياته عند ارتفاع درجات الحرارة، ما يسبب الشعور بالصداع
وبمتاز الشمام والكتالوب أيضاً بانخفاض سعراته الحرارية، لذلك فهما مفيدان بالنسبة إلى الأشخاص، الذين يعانون السمنة المفرطة، وارتفاع مستويات الكوليسترول

الخيار:

يحتوي الخيار على نسبة عالية من الماء، وهو من أهم الخضار في فصل الصيف، ويحتوي على بعض المعادن والفيتامينات، مثل الزنك والفسفور والكالسيوم وفيتامين "B"، ويساعد الجسم على التخلص من السموم، لأنه يعتبر من الأغذية المدرة للبول، ويساعد على علاج ارتفاع ضغط الدم

الفجل الأحمر والأبيض:

واحد من أهم الأطعمة التي تقلل من درجة حرارة الجسم، إذ يحتوي على نسبة عالية من المياه وفيتامين (C)، ويعد أيضاً مضاداً للالتهابات ومضاداً للأكسدة
ويحتوي الفجل على البوتاسيوم الذي يخفض ضغط الدم، لذلك فإنه يساعد على الوقاية من بعض الأمراض كالسكتة الدماغية، وحصوات الكلى، وأمراض القلب، والأوعية الدموية

الفواكه الحمضية:

الجريب فروت والبرتقال والليمون وغيرها من الحمضيات التي تعمل بصورة كبيرة على خفض حرارة الجسم وتحافظ على البشرة وتوفير الحماية ضد الكثير من الأمراض
وتحتوي الفواكه الحمضية على العديد من المغذيات النباتية مثل الأنثوسيانين والفلافونويد والبوليفينول، كما تحتوي أيضاً على نسبة عالية من فيتامين (C) وتعد من أهم الثمار التي تحسن عملية الهضم وتحسن قدرة الجسم على تكسير الدهون

الخوخ والمشمش:

يحتوي الخوخ والمشمش على فيتاميني (A,B12) والبوتاسيوم، وتساعد هذه العناصر على تقليل الطفح الجلدي الناتج عن ارتفاع حرارة الجسم، وإصلاح البشرة، وتنظيم حرارة الجسم وتقليل ارتفاع ضغط الدم

الحلبة وبذور الشمر:

بذور الحلبة مثالية في التغلب على حرارة الجسم، ويمكن استخدامها بذوراً أو طحنها واستخدامها توابل على الطعام للاستفادة القصوى منها
وتساعد بذور الشمر في التغلب على حرارة الصيف بنقعها في الماء، وتركها لعدة ساعات وشربها في الصباح لتحذ من حرارة الجسم طوال اليوم

الأطعمة اللاذعة:

مثل الفاصولياء والعدس والعنب والموز، وهذه الأطعمة تحتوي على مادة "التانين" وهي مادة تحسن من قدرة الجسم على امتصاص الماء، ما يزيد من محتوى الماء في الخلايا، وبدورها تساعد على خفض حرارة الجسم

الخضروات الغنية بالألياف:

تحتوي هذه الخضروات على نسبة عالية من الكالسيوم، والذي يعد أحد العناصر الرئيسية المنظمة لحرارة الجسم الداخلية، كما تحتوي أيضاً على كمية كبيرة من الماء
وتتمثل الخضروات الغنية بالألياف في الجزر والبطاطس والسبانخ والبروكلي والكوسا والخس والباذنجان والملفوف

الحبوب الكاملة:

تحتوي الحبوب الكاملة ومنتجاتها كالقمح الكامل والشوفان والصويا والشعير والذرة وبذر الكتان على نسبة عالية من الماغنسيوم الذي يساعد على سرعة امتصاص الكالسيوم، وبدوره يعد منتظماً لحرارة الجسم ويساعد الماغنيسيوم أيضاً على استرخاء الخلايا العصبية