توصیه طب سنتی؛

درمان گرمازدگی تابستانی با نوشیدنی های گیاهی

■ با گرم شدن هوا و نزدیک شدن به فصل تابستان گرمازدگی یکی از مشکلاتی است که ممکن است برای هر کسی اتفاق بیافتد.

گروه بهداشت و سلامت- گرمازدگی شرایطی است که بر اثر قرار گرفتن در معرض گرمای شدید و افزایش بیش از حد دمای بدن ایجاد می‌شود. از علائم گرمازدگی تغییر در حالت رفتار، تهوع و استفراغ، قرمزی پوست، تنفس سریع و پی در پی، ضربان قلب نامنظم و افزایش دمای بدن به بیش از ۳۹ و ۴۰ درجه سانتی گراد است. این علائم معمولاً در کودکان، افراد سالخورده، بیماران خاص و کسانی که تجربه فعالیت و قرار گرفتن طولانی در معرض گرما را نداشتند، بیش‌تر مشاهده می‌شود. متخصصان طب سنتی و پزشکان تاکنون روش‌های مختلفی برای درمان و پیشگیری از گرمازدگی مطرح کرده‌اند. تاکنون مصرف گیاهان دارویی برای درمان گرمازدگی بیش از داروهای شیمیایی (مانند قرص‌های جوشان) مورد تاکید بوده است. در این مطلب به ده مورد از موثرترین نوشیدنی‌های گیاهی برای پیشگیری و درمان گرمازدگی خواهیم پرداخت.

گرمازدگی چیست؟

گرمازدگی موقعیتی حاد و تهدیدکننده برای زندگی است که در این حالت سیستم تنظیم کننده دمای بدن به دلیل قرار گرفتن طولانی مدت در هوای گرم یا تولید بیش از حد گرما در بدن و یا وجود هر دو حالت از کار می‌افتد. در حالت گرمازدگی بدن قادر به دفع گرمای اضافی نیست؛ درنتیجه دمای بدن افزایش می‌یابد. گرمازدگی اغلب با کم شدن آب بدن همراه است. این عارضه می‌تواند اندام‌های اصلی بدن را تخریب کند.

علت اصلی گرمازدگی

علت گرمازدگی قرار گرفتن در معرض دمای بالا به‌ویژه هنگامی است که با رطوبت زیاد و فعالیت بدنی شدید همراه باشد.

علائم گرمازدگی

پوست خشک و داغ، نداشتن تعریق، پوست قرمز و سپس کبود، تنفس کوتاه و سریع، نبض سریع و ضعیف، افزایش دمای بدن به بالای ۴۰ درجه، سردرد، گرفتگی عضلات، گشادی مردمک چشم، گرفتگی صدا، سرگیجه، اسهال، تهوع، بی‌حسی، واکنش‌های روحی و روانی همچون بی‌حالی، آشفتگی، پرخاشگری و توهم از علائم گرمازدگی است.

اقدامات اولیه پس از گرمازدگی

هنگام گرمازدگی از به یکباره دوش گرفتن با آب سرد، قرار گرفتن در معرض باد مستقیم کولر و نوشیدن سریع مایعات بسیار خنک خودداری کنید. در صورت مواجه شدن با فرد گرمازده او را فوراً به سایه و جای خنک منتقل و حجم لباس‌هایش را کم کنید. روی شریان‌های اصلی بدن مانند دو طرف گردن، زیر بغل و کشاله ران کیسه یخ قرار بدهید. مخلوط آب خنک با کمی نمک، آب میوه‌های خنک و آب‌دار مثل هندوانه، طالبی و خیار و دوغ‌های ترش کم‌نمک خنک مصرف شود. شربت‌های خانگی سنتی مثل مخلوط خاکشیر و تخم شربتی با کمی آبلیمو و شکر نیز می‌تواند در بهبود فرد گرمازده موثر باشد.

بهتر است شربت‌ها را زیاد شیرین نکنید. علاوه‌بر این به تدریج و آهسته مایعات را میل کنید تا دچار مشکلات گوارشی نشوید. در شرایط گرمازدگی باید از نوشیدنی‌های حاوی کافئین مثل قهوه یا نسکافه، چای خنک یا نوشیدنی‌های ورزشی کافئین‌دار خودداری کنید؛ چراکه مواد حاوی کافئین ادرارآور هستند و باعث دفع بیش‌تر آب بدن می‌شوند.

نوشیدنی‌های گیاهی برای پیشگیری و درمان گرمازدگی

باید در نظر داشت افرادی که در محیط‌هایی با دمای بالا کار می‌کنند یا در محل کار خود در معرض حرارت بالا قرار دارند، بیشتر مستعد گرمازدگی هستند

دمنوش عناب

درخت عناب با نام علمی Ziziphus Jujuba mill یکی از پرخاصیت‌ترین میوه‌ها را دارد. میوه عناب با طعمی شبیه به سیب و کُنار این روزها در اکثر خشکبار فروشی‌ها و عطاری‌ها قابل تهیه است. دمنوش عناب دارای طبع معتدل و تر یا سرد و تر لست که یکی از بهترین دمنوش‌ها برای پیشگیری و درمان گرمازدگی در تابستان به شمار می‌رود. برای رفع گرمازدگی بهتر است میوه خشک عناب را بجوشانید و با شکر شیرین کنید. سپس این دمنوش را در فریزر بگذارید تا خنک شود. اگر قصد رفتن به محیط گرم و شرجی بیرون را دارید، می‌توانید این دمنوش خنک را با خود به همراه داشته باشید.

شربت خاکشیر

زمانی که نام خاکشیر را می‌شنویم، ناخودآگاه یاد تابستان و شربت خاکشیر می‌افتیم. خاکشیر دارای فواید بسیاری برای سلامتی بدن است. از دانه‌های خاکشیر به عنوان معجون ضد گرمازدگی یاد می‌کنند. طبع خاکشیر سرد است و می‌تواند در فصل گرما با کاهش دمای بدن به پیشگیری از گرمازدگی کمک کند. اگر خاکشیر را با آب گرم مصرف کنید، خاصیت ملین دارد و اگر با آب سرد، شکر و تکه‌های یخ میل کنید، از اسهال جلوگیری می‌کند. شما می‌توانید برای تاثیر بهتر دانه‌های خاکشیر را با شربت آبلیمو ترکیب کنید.

متخصصان طب سنتی و پزشکان تاکنون روش‌های مختلفی برای درمان و پیشگیری از گرمازدگی مطرح کرده‌اند. تاکنون مصرف گیاهان دارویی برای درمان گرمازدگی بیش از داروهای شیمیایی (مانند قرص‌های جوشان) مورد تاکید بوده است.

دمنوش به‌لیمو

یک گیاه دارویی معطر است که بوی خوشایندی شبیه به و لیمو دارد. این گیاه بومی آمریکای جنوبی است که امروز در برخی از مناطق معتدل ایران کشت می‌شود. برگ‌های گیاه به‌لیمو را در اواخر فصل تابستان برداشت می‌کنند. برگ‌های معطر به‌لیمو در درمان تشنج، سردرد، نفخ، سوء هاضمه، سرماخوردگی و بی‌خوابی کاربرد دارد. دمنوش به‌لیمو فوق‌العاده آرامش‌بخش و تسکین دهنده اعصاب است. این دمنوش برای رفع تپش قلب، کاهش استرس و خستگی‌های روحی بسیار مفید است. از گذشته تا امروز دمنوش سرد به‌لیمو را برای رفع گرمازدگی موثر می‌دانند.

شربت تخم‌شربتی

تخم شربتی همان بذر گیاه ریحان است که به‌عنوان سبزی خوردن مصرف می‌شود. تخم شربتی حاوی مقادیر غنی از فلانوئیدها و آنتی‌اکسیدان‌های مفید است که موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. شربت تخم‌شربتی یکی از بهترین نوشیدنی‌ها برای جلوگیری از گرمازدگی در فصل تابستان است. بذر ریحان به‌علت داشتن ترکیبات لعاب‌دار به صورت محلول در آب استفاده می‌شود. لعاب این دانه‌ها پس از جذب آب به صورت ژله‌ای در می‌آید که می‌تواند برای رفع عطش مورد استفاده قرار بگیرد. تخم‌شربتی را می‌توانیم با شربت‌های آبلیمو، بهارنارنج، گلاب و طارونه ترکیب کنیم.

عرق کاسنی

کاسنی گیاهی دارویی است که نوع وحشی آن پراکندگی وسیعی در مناطق مختلف ایران دارد. ازجمله خواص دارویی گیاه کاسنی تصفیه کبد، پاک‌سازی کلیه، خون‌ساز، ضد فشار خون، ضد یرقان و کنترل کننده قندخون است. کاسنی دارای طبع سرد است و برای از بین بردن حرارت بالای بدن و رفع عطش، نوشیدن یک لیوان عرق کاسنی در روزهای گرم سال توصیه می‌شود. برای رفع گرمازدگی می‌توان یک لیوان آب خنک را با یک لیوان عرق کاسنی ترکیب کرد و هنگام فعالیت در محیط گرم جرعه‌جرعه از این نوشیدنی میل کنید.

عرق بیدمشک

بیدمشک درخت یا درختچه‌ای زینتی با گل‌های معطر است که از گل‌های این درخت عرق بیدمشک تهیه می‌شود. عرق بیدمشک دارای طبع سرد و تر و خواص دارویی بسیاری است. از عرق بیدمشک برای معطر کردن شربت‌ها یا نوشیدنی‌های خنک در فصل تابستان استفاده زیادی می‌شود. ازجمله خواص درمانی این گیاه دارویی تقویت قلب، آرامش دهنده اعصاب، رفع خستگی، مفید برای فشار خون بالا، کاهنده حرارت بالای بدن و ضد گرمازدگی است. شربت بیدمشک را می‌توانید با تخم‌شربتی ترکیب کنید تا به معجونی معجزه‌گر برای پیشگیری از گرمازدگی در روزهای گرم تابستان تبدیل شود.

دمنوش برگ نیلوفر آبی

چای برگ نیلوفر آبی یا لوتوس از گذشته‌های دور در بین قبایل جنوب شرق آسیا برای رفع گرمازدگی مورد استفاده قرار می‌گرفته است. کافی است برگ‌های خشک نیلوفر آبی را درون لیوان بریزید، به آن آب جوش اضافه کنید و با خرما یا شکر آن را شیرین کنید. مطالعات اخیر نشان داده‌اند که دانه‌ها و برگ‌های این گیاه در حفظ و کنترل دمای طبیعی بدن نقش به‌سزایی دارند. علاوه‌بر این دمنوش برگ گیاه نیلوفر آبی در کاهش وزن، کاهش فشار خون و درمان یبوست بسیار موثر است.

چای گل داوودی

گل داوودی گیاهی دائمی و متعلق به خانواده کاسنیان (Asteraceae) است. این گیاه با گلبرگ‌های زیبا و رنگارنگ به عنوان گیاه زینتی در بیش‌تر مناطق دنیا شناخته شده است. از گل‌های گیاه داوودی در طب سنتی استفاده بسیاری می‌شود. چای گل داوودی به عنوان یک ماده خنک کننده طبیعی بدن و ضد گرمازدگی در چین کاربرد دارد. گل داوودی دارای طبع سرد و طعم شیرین است. برای تهیه چای گل داوودی به مقداری گل داوودی خشک و یک لیوان آب جوش نیاز دارید. جهت کاهش تلخی دمنوش کمی شکر به چای اضافه کنید. برای اثربخشی بهتر این دمنوش دارویی آن را خنک بنوشید.

شربت گلاب

گلاب که همان عرق گل محمدی است، خواص دارویی بسیاری دارد. از فواید گلاب می‌توان به ضد التهاب، ضد نفخ، مقوی قلب، اشتهاآور و مقوی معده اشاره کرد. این اسانس خوشبو در عین حال که خواص مذکور را دارد، در پیشگیری از عطش و گرمازدگی هم بسیار موثر است. بنابر اعلام دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران برای معالجه اشخاص گرمازده بهترین راه خوراندن گلاب همراه با مقداری یخ است، به طوری که باعث استفراغ شود و صفرا را از بدن خارج کند. نوشیدن گلاب (شربت خنک گلاب با اندکی شکر) گرمی درون بدن را از بین می‌برد و جسم را تقویت می‌کند. به شربت گلاب نیز می‌توانید دو قاشق چای‌خوری تخم‌شربتی بیافزایید.

آب پیاز

آب پیاز یکی از بهترین درمان‌ها برای رفع گرمازدگی محسوب می‌شود. بسیاری از متخصصان طب سنتی و پزشکان استفاده از آب پیاز را اولویت درمان برای فرد گرمازده معرفی می‌کنند. استفاده از آب پیاز در پشت گوش و قفسه سینه می‌تواند به کاهش دمای بدن کمک کند. برای هدف درمانی استفاده خوراکی از آب پیاز مطلوب‌تر است؛ اما می‌توانید مقداری پیاز خام را با زیره و عسل ترکیب و میل کنید. پیاز خام موجود در سالادها نیز می‌تواند حرارت بدن را کاهش بدهد.

ساعات مناسب و ممنوعه برای وعده شام

گروه بهداشت و سلامت- کارشناسان می‌گویند خوردن دیر هنگام غذا خطرات فراوانی را برای بدن ما به همراه دارد.

کارشناسان هشدار می‌دهند خوردن دیرهنگام شام سبب می‌شود تا میلیون‌ها نفر در جهان در معرض حملات قلبی و مغزی قرار گیرند.

بنا بر اعلام محققان، وعده غذایی دیرهنگام در شب سبب می‌شود بدن در سطح آماده باش بالا (high alert) قرار گیرد. متخصصان قلب توصیه می‌کنند که افراد بزرگسال نباید تا دو ساعت قبل از خواب چیزی بخورند و در حالت ایده آل، بعد از ساعت هفت شب نباید چیزی خورده شود. کارشناسان بر این باورند خوردن شب هنگام سبب می‌شود زمانی که بدن باید استراحت کند، هرمون‌های استرس را آزاد کند.

دکتر «ابرو اوزپلیت» (Ebru Özpelit) متخصص گروه قلب و عروق دانشگاه (Dokuz Eylül University) در ارائه نتایج تحقیقاتش در یک سخنرانی در کنگره انجمنی قلب و عروق اروپا گفت: اگر شما شام نیز نباید درتر از ساعت هفت شب باشد.

بنابراین، شما نباید نگران این باشید که چرا شام در ساعت ۵:۳۰ بعد از ظهر میل شد؛ چرا که در حقیقت این ممکن است برای شما مفید باشد.

مواد غذایی که نوجوانان باید هر روز مصرف کنند

گروه بهداشت و سلامت- چرا تغذیه نوجوانان مهم است؟ در دوران نوجوانی سرعت رشد بدن بالا می رود. در نتیجه، نیازهای غذایی بدن تغییر کرده و نوجوان به انرژی و مواد مغذی بیشتری احتیاج پیدا می کند. به همین دلیل، تغذیه نوجوانان از اهمیت زیادی برخوردار است.

معمولا والدین از حجم زیاد غذایی که نوجوانان می خورند، تعجب می کنند. واقعیت این است که یک میان وعده کوچک نمی تواند حجم غذای مصرفی نوجوانان را کم کند. نوجوانان نه تنها در مقایسه با بزرگسالان به انرژی بالاتری نیاز دارند، بلکه نیاز آن ها به تعدادی از مواد مغذی مهم مثل کلسیم، روی و آهن هم بیشتر است.

در این مطلب به ۱۰ خوراکی غنی از مواد مغذی اشاره می کنیم که مصرف آن ها هم به سیر نگه داشتن نوجوانان کمک می کند و هم سوخت مورد نیاز مغز و بدن را تامین می کند.

تخم مرغ

تخم مرغ منبع خوب پروتئین و ۱۱ ویتامین و ماده معدنی ضروری شامل روی، ویتامین A، سلنیوم و ویتامین E است. به همین دلیل، هنگام صحبت درباره تغذیه نوجوانان نمی توان از مصرف آن برای وعده صبحانه صرف نظر کرد. شما می توانید تخم مرغ آبپز را داخل یخچال قرار داده و از آن به عنوان میان وعده و حتی یک وعده غذایی سریع استفاده کنید.

همه میوه ها برای ما مفید هستند، اما موز به طور ویژه گزینه مناسبی برای نوجوانان محسوب می شود. موز حاوی مقدار زیادی ویتامین B، پتاسیم و فیبر است. کربوهیدرات موجود در آن می تواند هم به تامین انرژی مورد نیاز بدن کمک کند.

شیر

شیر، یکی از غنی ترین منابع طبیعی کلسیم، منیزیم، فسفر، پروتئین و ویتامین B۱۲ است که همه آن ها برای حفظ سلامت استخوان مورد نیاز هستند. نوجوانان روزانه به ۱۳۰۰ میلی گرم کلسیم نیاز دارند. اگر در برنامه تغذیه نوجوانان ۳ تا ۴ بار در روز لبنیات مصرف نشود، تامین این میزان کلسیم بسیار سخت است.

شیر سویای غنی شده هم می تواند به تامین نیاز بدن به کلسیم کمک کند. اما اگر خانواده شما از سایر شیرهای گیاهی استفاده می کنند باید برچسب روی محصول را از نظر میزان کلسیم بررسی کنید. چون شیرهای بادام، برنج یا جو دوسر ممکن است کلسیم بسیار کمی داشته باشند.

ماهی سالمون

ماهی سالمون غنی از امگا۳، یکی از مهم ترین غذاهایی است که به حفظ سلامت مغز کمک می کند. مصرف روزانه ۱۰۰ گرم ماهی سالمون کل نیاز نوجوان را به چربی امگا۳ تامین می کند. ماهی سالمون را می توانید همراه با سبزیجات یا سالاد یا به شکل ساندویچ مصرف کنید.

مغزهای خوراکی

مغزها مقدار زیادی مواد مغذی ضروری از جمله روی، ویتامین E، پروتئین و فیبر دارند. علاوه بر این، غنی از انرژی هستند و به همین دلیل برای نوجوانان گرسنه که در مدرسه و هنگام ورزش انرژی زیادی مصرف می کنند یک میان وعده کامل محسوب می شوند.

سیب زمینی شیرین

اگرچه معمولا نوجوانان به غذاهای گیاهی علاقه ندارند، اما سیب زمینی شیرین یک غذای عالی برای آن ها محسوب می شود. سیب زمینی شیرین غنی از بتا کاروتن (پیش ساز ویتامین A) و ویتامین C است. گنجاندن این ماده غذایی در برنامه تغذیه نوجوانان به شکل چیپس یا پوره می تواند مصرف سبزیجات آن ها را افزایش دهد.

گوشت قرمز

نیاز دختران نوجوان به آهن بسیار بالا است. وجود آهن برای تولید انرژی و انتقال اکسیژن در سراسر بدن ضروری است. به همین دلیل، کمبود آهن با علائمی مثل خستگی، نفس نفس زدن، اختلال خلق و خو و کمبود انرژی مشخص می شود. نوجوانان باید ۳ تا ۴ بار در هفته و هر بار ۷۰ تا ۱۰۰ گرم گوشت قرمز کم چرب مصرف کنند.

سبزیجات سبز رنگ

سبزیجاتی مثل اسفناج، کلم بروکلی، کلم پیچ، نخود فرنگی و لوبیا سبز نقش مهمی در تولید انرژی و عملکرد سیستم ایمنی دارند. به همین دلیل، بخش مهمی از رژیم غذایی افرادی که به انرژی بالایی نیاز دارند را تشکیل می دهند.

نان سبوس دار

نوجوانان به انرژی زیادی نیاز دارند. اما هنگامی که گرسنه می شوند تمایل دارند اسنک و فست فود مصرف کنند. بهتر است به جای این خوراکی ها از نان سبوس دار همراه با غذاهای مغذی مثل پنیر، مغزهای خوراکی و آووکادو استفاده شود. غلات سبوس دار منبع خوب فیبر محسوب می شوند. همچنین حاوی کربوهیدرات با سرعت هضم پایین و ویتامین های گروه B هستند که می توانند به تولید انرژی کمک کنند.

آووکادو

آووکادو منبع چربی های سالم است. از آووکادو می توان به تنهایی یا همراه با ساندویچ یا نان تست استفاده کرد. این میوه مغذی و پرکالری می تواند نیاز بالای نوجوانان در حال رشد را به انرژی تامین کند.

دکه مطبوعات

KishIslandIT
وحید طهرانی تلفن: ۰۹۱۲۲۰۵۲۱۷۴
تعمیرات تخصصی
ظرفشویی، لباسشویی
ماکروفر، ساید