

۲۴ فایده که در نوشیدن قهوه صبحگاهی نهفته است

این مقاله ۲۴ مزیت جالب نوشیدن قهوه در ابتدای صبح را بر اساس جدیدترین پژوهش‌های متخصصین بیان می‌کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بخشی از مغز کورتیزول را کنترل می‌کند و باعث احساس سرحالی می‌شود. در صورت عدم وجود کورتیزول احساس خواب‌آلودگی در افراد ایجاد می‌شود. کافئین موجود در قهوه نیز دقیقاً همین عملکرد را در بدن دارد. این مقاله بیست و چهار مزیت جالب نوشیدن قهوه در ابتدای صبح را بر اساس جدیدترین پژوهش‌های متخصصین بیان می‌کند.

می‌تواند به چربی سوزی کمک کند

آیا می‌دانید که کافئین در بسیاری از مکمل‌های تجاری که برای چربی سوزی ارائه می‌شوند، یافت می‌شود؟ به این دلیل که کافئین یکی ماده طبیعی است که می‌تواند به سوزاندن چربی کمک کند. برخی مطالعات نشان می‌دهد که کافئین می‌تواند میزان متابولیسم را ۴ تا ۱۱ درصد افزایش دهد. علاوه بر این، برخی مطالعات دیگر نشان می‌دهد که کافئین می‌تواند فرایند سوزاندن چربی را ۲۹٫۱ درصد در افراد لاغر و ۱۰ درصد در افراد چاق افزایش دهد. با این وجود ممکن است اثر سوزاندن چربی در افرادی که در بلند مدت قهوه مصرف می‌کنند، کاهش یابد.

عملکرد فیزیکی را بهبود می‌بخشد

مصرف هر روز قهوه در صبح می‌تواند به شدت عملکرد جسمی را بهبود بخشد. کافئین می‌تواند عملکرد سیستم عصبی را تحریک کند و موجب انتقال سیگنال به سلول‌های چربی به منظور شکستن چربی بدن و آزاد سازی اسیدهای چرب سلول‌های چربی به خون و مصرف آن‌ها در بدن به عنوان سوخت شود. علاوه بر این، کافئین همچنین به افزایش سطح آدرنالین خون کمک می‌کند. همانطور که می‌دانید آدرنالین یک هورمون برای کمک به آماده سازی بدن در مقابل عملکرد شدید فیزیکی به ویژه در حال ورزش و فعالیت بدنی است. با این اثرات، هیچ تعجبی وجود ندارد که بگوئیم کافئین می‌تواند به بهبود عملکرد فیزیکی کمک کند؛ بنابراین، حدود ۳۰ دقیقه قبل از رفتن به ورزشگاه، بهتر است از یک قهوه لذت ببرید.

مواد مغذی زیادی دارد

قهوه حاوی مواد مغذی زیادی است. یک فنجان قهوه حاوی مواد مغذی مهم مانند ویتامین B۲، ویتامین B۳، ویتامین B۵، منگنز، پتاسیم و منیزیم است. اگر چه مقدار آن‌ها در یک فنجان زیاد نیست، تقریباً همه مردم بیش از یک فنجان قهوه در روز می‌نوشند. در صورت مصرف ۳-۴ فنجان قهوه، این مقدار به سرعت افزایش می‌یابد.

تعداد زیادی آنتی اکسیدان دارد

برای افرادی که یک رژیم استاندارد غربی دارند، قهوه ممکن است بهترین جنبه رژیم غذایی باشد. این به این دلیل است که قهوه مقدار زیادی آنتی اکسیدان دارد. در واقع، مطالعات نشان می‌دهد که تقریباً همه افراد از آنتی اکسیدان‌های قهوه بیشتر از سبزیجات و میوه‌ها استفاده می‌کنند. آنتی اکسیدان‌های موجود در قهوه می‌توانند التهاب را کاهش دهند، بدن را سالم نگه دارند، سلول‌ها را از آسیب‌ها محافظت کرده و علائم بیماری‌های مزمن مانند آلزتیم و درد مفاصل را کاهش دهند.

کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲

دیابت نوع دو به عنوان یک مشکل بهداشتی شناخته شده است که حدود ۳۰۰ میلیون نفر در سراسر جهان را درگیر کرده است. علت آن افزایش سطح قند خون به علت عدم توانایی ترشح انسولین و یا مقاومت به انسولین تعیین شده است. برخی مطالعات نشان دادند، مصرف قهوه خطر ابتلا به دیابت نوع II را کمتر می‌کند. برخی مطالعات نشان می‌دهد در افرادی که قهوه مصرف می‌کنند ۲۵ تا ۳۰ درصد خطر ابتلا به این بیماری کاهش می‌یابد.

بهبود حافظه

حداقل یک فنجان قهوه در روز باعث بهبود حافظه کوتاه مدت می‌شود. محققان فعالیت مغز را با کمک یک fMRI اندازه گیری کردند که نشان دهنده افزایش حساسیت شناختی و تسریع زمان واکنش بود. این مطالعات نشان دهنده بهبود عملکرد برخی از قسمت‌های مغز که مسئول نگهداری اطلاعات است، می‌باشد. کافئین به تمرکز کمک می‌کند و بر حافظه بلند مدت نیز تأثیر دارد.

صرف نظر از بهبود حافظه و تمرکز، مصرف روزانه قهوه

هندوانه منبع خوبی از آنتی اکسیدان‌ها و مواد مغذی است که علاوه بر آبرسانی بدن، می‌تواند بسیاری از ابعاد مختلف سلامتی را ارتقا دهد و از برخی بیماری‌ها نیز جلوگیری کند.هندوانه ملو از آنتی اکسیدان‌ها، ویتامین‌های C، A، و تعداد زیادی مواد مغذی دیگر است. چیزی که این میوه را منحصربه‌فرد می‌کند این است که این خوراکی شیرین در مقایسه با سایر میوه‌ها دارای قند پایین‌تری است. هندوانه نه‌تن‌ها یک میان‌وعده خوشمزه و شیرین است، بلکه فواید زیادی نیز برای سلامتی دارد؛ از هیدراتاسیون گرفته تا مدیریت فشار خون و کاهش وزن. در این مطلب به ۹ مورد از مزایای این میوه برای سلامتی اشاره شده است.

۱. تقویت سیستم ایمنی بدن

هندوانه با تأمین بیش از ۲۵ درصد از نیاز روزانه شما به ویتامین سی، به طور قابل توجهی سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. بسیاری از مطالعات، مصرف ویتامین سی را با ارتقای عملکرد سیستم دفاعی مرتبط می‌دانند. دریافت این ویتامین به تقویت تولید کلازن کمک می‌کند که برای بهبود ساختار سلولی و سلامت سیستم ایمنی بسیار مهم است.

۲. آبرسانی بدن

در بین میوه‌هایی با قابلیت هیدراتاسیون، هندوانه یک سر و گردن بالاتر از بقیه میوه‌هاست. ۹۲ درصد این میوه از آب تشکیل شده و بهترین گزینه برای هیدراته نگه داشتن بدن است. هندوانه از خستگی جلوگیری کرده و انرژی شما را حفظ می‌کند،

سردرد را کاهش می‌دهد و به دفع مواد زائد از بدن کمک می‌کند.

۳. نابودی سلول‌های سرطانی

هندوانه سرشار از آنتی اکسیدان است و به خنثی کردن رادیکال‌های آزاد در بدن، که توانایی تشکیل سلول‌های سرطانی را دارند، کمک می‌کند.هندوانه نیز مانند سایر میوه‌های قرمز رنگ (مانند گوجه فرنگی)، حاوی مقادیر زیادی لیکوپن است.

می‌تواند به سلامت کلی مغز نیز کمک کند. بعضی مطالعات اخیر نوشیدن قهوه را با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های ذهنی مرتبط می‌دانند.

کاهش خطر بیماری پارکینسون

بیماری پارکینسون یکی از شایع‌ترین بیماری‌های نورودژنراتیو است. این بیماری ناشی از مرگ نورون‌های تولید کننده دوپامین در مغز بیمار است؛ مانند آلزایمر، درمانی برای این بیماری وجود ندارد، بنابراین جلوگیری از این بیماری بسیار مهم است.

برخی مطالعات، نشان دادند خطر ابتلا به پارکینسون در حدود ۳۲ تا ۶۰ درصد در افرادی که قهوه مصرف می‌کنند کمتر است. اگر می‌خواهید خطر ابتلا به بیماری پارکینسون را کاهش دهید، سعی کنید به طور منظم قهوه بنوشید.

کاهش انواع سرطان

سرطان به عنوان یکی از علل اصلی مرگ و میر در جهان شناخته شده است و با رشد سلول‌های کنترل نشده در بدن تعریف شده است. ثابت شده‌است که قهوه باعث جلوگیری از گسترش دو نوع سرطان از جمله سرطان کولورکتال و سرطان کبد می‌شود. طبق برخی مطالعات، در مصرف کنندگان قهوه خطر ابتلا به سرطان کبد ۴۰ درصد کاهش می‌یابد. مطالعه دیگری نشان داد در افرادی که روزانه ۴-۵ فنجان قهوه مصرف می‌کنندخطر ابتلا به سرطان کولورکتال ۱۵٪ کاهش می‌یابد. در حقیقت، کاهش خطر برخی از انواع سرطان یکی دیگر از مزایای قهوه است.

جلوگیری از آسیب شبکه

یکی دیگر از مزایای نوشیدن قهوه که نباید از آن غافل شد، جلوگیری از آسیب شبکه است. یک مطالعه نشان داد که نوشیدن قهوه می‌تواند به جلوگیری از آسیب‌های شبکه ناشی از اکسیداتیو استرس کمک کند. اگر چه کافئین نقشی ندارد، اما اسید کلروژنیک، یکی از آنتی اکسیدان‌های قوی در دانه‌های قهوه به جلوگیری از آسیب شبکه کمک می‌کند.

حفاظت از دهان و دندان
یکی دیگر از مزایای نوشیدن قهوه که باید بداندید و سپس سعی کنید قهوه را به طور منظم مصرف کنید این است که قهوه می‌تواند در برابر بیماری‌های دهان و دندان از شما محافظت کند. این تحقیق نشان می‌دهد که قهوه سیاه می‌تواند باکتری‌های دندان که ممکن است منجر به پوسیدگی دندان شود را از بین ببرد؛ اما هنگامی که شکر یا شیر را به قهوه اضافه می‌کنید، این مزیت از بین می‌رود.

بعضی محققان دریافتند که نوشیدن قهوه نه تنها باعث افزایش بیماری‌های لئه نمی‌شود بلکه منافع محافظتی نیز دارد؛ بنابراین، اگر بخواهید در برابر بیماری‌های دهان و دندان مقاوم باشید، حداقل یک فنجان قهوه در روز بنوشید.

مبارزه با افسردگی

افسردگی به عنوان یک اختلال روانی جدی شناخته می‌شود که ممکن است کیفیت زندگی پایینی را ایجاد کند. افسردگی بسیار رایج است و بسیاری از افراد در جهان با افسردگی بالینی مواجه هستند. بر اساس یک مطالعه دانشگاه هاروارد، در زنانی که ۴ فنجان یا بیشتر قهوه در روز مصرف می‌کردند ۲۰ درصد خطر ابتلا به افسردگی کاهش یافت. مطالعه دیگری نشان داد در افرادی که روزانه ۴ فنجان یا بیشتر قهوه مصرف می‌کردند، خطر ابتلا به خودکشی ۵۳٪ کمتر بود.

به شما کمک می‌کند تا زنده بمانید

همانطور که قبلاً ذکر شد، نوشیدن قهوه در مقابل ابتلا به بیماری‌ها مقاومت ایجاد می‌کند، به این معنی که قهوه می‌تواند به شما کمک کند که بیشتر زندگی کنید. در واقع، مطالعاتی وجود دارد که نشان می‌دهد در افرادی که قهوه مصرف می‌کنند خطر مرگ زودرس کاهش می‌یابد. در دو مطالعه، مصرف قهوه با ۲۶٪ کاهش خطر مرگ زودرس در زنان و ۲۰٪ کاهش خطر مرگ زودرس در مردان ارتباط داشت این کاهش خطر مرگ به نظر می‌رسد در افراد مبتلا به دیابت نوع II بسیار قوی است. در یک مطالعه، افراد مبتلا به دیابت که قهوه مصرف می‌کردند، طی یک دوره ۲۰ ساله ۲۳٪ کاهش خطر مرگ را تجربه کردند؛ بنابراین، اگر می‌خواهید طول عمر بیشتری داشته باشید، باید به طور منظم قهوه مصرف کنید.

مفید برای قلب

ناباید از این واقعیت که قهوه برای قلب مفید است، غافل شوید. محققان دریافتند که مصرف کنندگان متعادل قهوه

سلامت



در مقایسه با افرادی که دارای مصرف زیاد یا کم هستند و یا

اصلاً مصرف نمی‌کنند، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را ۲۰٪ کمتر دارند. این کار با حفاظت از محفظه عضلانی قلب در برابر آسیب‌های شریانی که می‌تواند منجر به التهاب شود صورت می‌گیرد. به این ترتیب، از بسیاری از بیماری‌های قلبی از جمله فشار خون بالا، حمله قلبی، ترومبوز و نارسایی قلبی بوسیله نوشیدن قهوه میتوان پیشگیری نمود.

پاکیزگی سیستم دفع ادرار

قهوه دیورتیک است، به این معنی که قهوه به طور منظم می‌تواند باعث افزایش ادرار شود، در بسیاری از موارد این مزیت خوبی است، زیرا سیستم دفع ادرار و کلیه را تمیز نگه می‌دارد. بدن شما می‌تواند ویروس‌ها و باکتری‌های مضر را از بین ببرد، زیرا نوشیدن قهوه می‌تواند این روند طبیعی را افزایش دهد.

شما را هوشیار میکند

وقتی کمبود خواب دارید، اغلب قهوه می‌خورید. این نه تنها شما را بیدار نگه می‌دارد، بلکه باعث می‌شود شما هوشیارتر باشید. قهوه به مغز اجازه می‌دهد به روش هوشمندانه و کارآمدتری عمل کند. هنگامی که کمبود خواب دارید و قهوه می‌نوشید، بسیاری از فعالیت‌های شما مانند هوشیاری، زمان واکنش، توجه و استدلال منطقی بهبود می‌یابند.

شما را آرام تر نه می‌دارد

یکی دیگر از مزایای سلامت نوشیدن قهوه در صبح که نباید از آن غافل شد، این واقعیت است که قهوه می‌تواند باعث آرامش شود. حتی بوی قهوه نیز احساس آرامش می‌دهد. در واقع، ترکیب پروتئین مغز را که با استرس ارتباط دارد، به ویژه استرس ناشی از کمبود خواب را تغییر می‌دهد. به همین دلیل است که همه ما بعد از نوشیدن یک فنجان قهوه در صبح احساس خوبی می‌کنیم.

کاهش خطر ابتلا به سکنه مغزی

اغلب اعتقاد بر این است که کافئین می‌تواند باعث افزایش فشار خون شود. این درست است، اما در واقع، اگر شما به طور منظم قهوه مصرف کنید، این اثر بسیار کم است و اغلب ناپدید می‌شود. با این حال، این اثر ممکن است در برخی افراد وجود داشته باشد. با این حال، مطالعات از این ایده پشتیبانی نمی‌کند که قهوه خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. در واقع، زنانی که قهوه مصرف می‌کنند، احتمال خطر ابتلا به بیماری قلبی کمتری دارند. مطالعات متعدد نیز ثابت می‌کند که در افرادی که قهوه مصرف می‌کنند، ۲۰ درصد خطر سکنه مغزی کاهش می‌یابد.

حفاظت از نقرس

مطالعات مربوط به مصرف قهوه در مردان و زنان نشان می‌دهد که مصرف منظم قهوه می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به نقرس کمک کند. مصرف بیش از ۴ فنجان قهوه در روز خطر ابتلا به نقرس را ۵۷٪ کاهش می‌دهد. یک فنجان قهوه روزانه در زنان ۲۳٪ خطر ابتلا به نقرس را کاهش داد. نتایج مشابهی برای مردان یافته شده‌است مردانی که روزانه ۴-۵ فنجان قهوه مصرف می‌کنند ۴۰٪ کاهش خطر ابتلا به نقرس دارند و در افرادی که ۶ فنجان یا بیشتر قهوه مصرف می‌کنند این خطر ۶۰٪ کاهش می‌یابد.

بهبود سطح انرژی

قهوه می‌تواند به شما کمک کند سطح انرژی خود را افزایش دهد. این به این دلیل است که دارای کافئین است و کافئین یک روانگردان است. پس از نوشیدن قهوه، کافئین در جریان خون شما جذب می‌شود و سپس به مغز می‌رود. کافئین در مغز، عصب انتقال دهنده‌ای به نام آدنوزین را مسدود می‌کند. هنگامی که این اتفاق می‌افتد، تعداد دیگر انتقال دهنده‌های عصبی افزایش می‌یابد و موجب شلیک نورون‌ها می‌شود. مطالعات بسیاری نشان می‌دهد که قهوه می‌تواند به بهبود عملکردهای مختلف مغز شامل خلق و خو، حافظه، سطح انرژی، هوشیاری، زمان واکنش و همچنین

عملکرد شناختی عمومی کمک کند.

به کاهش وزن کمک میکند

اگر می‌خواهید وزن کم کنید، عصاره قهوه سبز می‌تواند به شما در دستیابی به این هدف کمک کند. محققان پس از یک تحقیق ۲۲ هفته‌ای بر روی ۱۶ فرد که اضافه وزن داشتند، متوجه شدند افرادی که عصاره قهوه سبز مصرف کرده اند، موفقیت چشمگیری داشته اند. در این مطالعه، ۵۳٫۳۷٪ از این افراد به وزن طبیعی دست یافتند؛ بنابراین، کافئین در هر محصول کاهش وزن و مکمل چربی سوزی یافت می‌شود. با این حال، این موضوع بدان معنا نیست که باید به جای تمرین و ورزش قهوه نوشید. شما باید هر دو را برای دستیابی به بهترین نتیجه انجام دهید. اگر شما در شرایطی مشابه هستید و اضافه وزن دارید، در نظر داشته باشید که تمرینات قهوه میتوان پیشگیری سبز تاثیر گذارتر کند.

احساس سرخوشی

این واقعیت که قهوه احساس سرخوشی را افزایش می‌دهد، از مزایای دیگر مصرف قهوه است. یک مطالعه نشان داد افرادی که روزانه ۴ فنجان یا بیشتر قهوه مصرف می‌کنند ۱۰٪ کمتر از سایر افراد افسرده می‌شوند.

کاهش خطر ابتلا به آلزایمر و ضعف

یکی دیگر از مزایای نوشیدن قهوه کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و زوال عقل است. بیماری آلزایمر یکی از شایع‌ترین بیماری‌های نورودژنراتیو در جهان است و همچنین عامل اصلی ابتلا به زوال عقل است. این بیماری اغلب افراد بالای ۶۵ سال را تحت تاثیر قرار می‌دهد. اگرچه برای بیماری آلزایمر درمان وجود ندارد، اما برای پیشگیری راه‌هایی شامل غذا خوردن سالم و ورزش موجود است، مصرف قهوه نیز موثر است. برخی مطالعات نشان می‌دهد در افرادی که قهوه مصرف می‌کنند ۶۵ درصد خطر ابتلا به بیماری آلزایمر کاهش می‌یابد.

اثرات محافظتی بر روی کبد

یکی از مزایای نوشیدن روزانه قهوه در صبحگاه این واقعیت است که قهوه اثر محافظتی بر روی کبد دارد. کبد عضوی است که فرآیندهای مهمی در بدن انجام می‌دهد. نوشیدن قهوه بر روی برخی از بیماری‌های رایج کبد مانند بیماری کبد چرب، هپاتیت و سایر بیماری‌ها تاثیر می‌گذارد. بسیاری از این بیماری‌ها می‌توانند باعث سیروز کبد شوند که می‌تواند به نارسایی کبدی و سرطان کبد منجر شود. برخی مطالعات نشان دادند که قهوه ممکن است از سیروز محافظت کند. با نوشیدن ۴ فنجان یا بیشتر قهوه در روز این خطر را ۸۰ درصد کاهش می‌یابد.

کنترل درد

آیا می‌دانید که یک فنجان قهوه می‌تواند به کاهش درد و خستگی در طی یک روز کاری کمک کند؟ بعضی از محققان ۴٫۸ کارمند مرد را مورد بررسی قرار دادند و دریافتند افرادی که قهوه مصرف می‌کردند، میزان شدت درد ۴۱ را داشتند، در حالی که سایر افراد شدت درد ۵۵ را داشتند.

چند رهنمائی

در اینجا چند رهنمائی برای به دست آوردن مزایای کامل قهوه عنوان می‌شود:

دانه‌های قهوه آلی را انتخاب کنید. اکثر شرکت‌های فرآوری قهوه، نسخه طبیعی را ارائه می‌دهند، گرچه کمی گران‌تر از نسخه‌های معمولی هستند. شما باید بسته بندی را بررسی کنید تا اطمینان حاصل کنید که قهوه خریداری شده بدون غلف کش‌ها و آفت کش‌ها رشد کرده است. مصرف حداقل ۱-۲ فنجان قهوه در روز برای به دست آوردن حداکثر مزایای قهوه کافی است، مصرف کنندگان ۱-۲ فنجان در روز نیاز دارند. صبح زود از یک قهوه خوب لذت ببرید تا یک روز جدید را سرحال‌تر شروع کنید. قهوه خانگی را انتخاب کنید. اگر چه این نوشیدنی‌های بیرون خوشمزه هستند، اما ممکن است سطح آنتی اکسیدانی مشابه نوع خانگی را نداشته باشند. منبع: خبر آنلاین

با این نوشیدنی‌ها، از گرم‌زدگی در امان بمانید



در تابستان، نوشیدن آب و خوراکی‌های طبیعی مثل شربت خاکشیر، دوغ و میوه‌های آبدار به ویژه برای کودکان، از گرم‌زدگی جلوگیری می‌کند و بدن را سالم و خنک نگه می‌دارد. به گزارش مهر، در فصل گرم تابستان، حفظ دمای طبیعی بدن و جلوگیری از کم‌آبی اهمیت زیادی دارد. نوشیدنی‌های طبیعی و سالم می‌توانند نقش مهمی در پیشگیری از گرم‌زدگی ایفا کنند. مهم‌ترین و در عین حال ساده‌ترین نوشیدنی، آب است. نوشیدن منظم و مداوم آب در طول روز، اساسی‌ترین راه برای جبران مایعات از دست‌رفته بدن در گرماست. در کنار آن، شربت خاکشیر یکی از نوشیدنی‌های سنتی ایرانی است که با خاصیت ضدالتهابی خود به تعادل دمای بدن کمک می‌کند و اگر با عسل و آب‌لیمو ترکیب شود، اثر خنک‌کنندگی بیشتری خواهد داشت. شربت تخم شربتی نیز یکی دیگر از گزینه‌های مفید است که با جذب آب در معده، بدن را برای مدت طولانی‌تری هیدراته نگه می‌دارد.

دوغ بدون نمک هم نوشیدنی بسیار مفیدی است که با داشتن الکترولیت‌هایی مانند سدیم، پتاسیم و کلسیم، از گرفتگی عضلات و کم‌آبی بدن جلوگیری می‌کند. نوشیدنی تهیه‌شده از برگ‌های تازه نعناع همراه با کمی آب و آب‌لیمو، حس خنکی و طراوت را در بدن ایجاد کرده و به آرامش اعصاب نیز کمک می‌کند.

آب هندوانه، یکی از بهترین گزینه‌ها برای تابستان است. این نوشیدنی طبیعی بدون نیاز به افزودنی خاصی، سرشار از آب و لیکوپن بوده و به‌این‌آوردن دمای بدن کمک می‌کند. اگر به آب نارگیل دسترسی داشته باشید، این نوشیدنی یکی از غنی‌ترین منابع طبیعی الکترولیت هاست که به سرعت بدن را هیدراته می‌کند.

دمنوش سرد گل‌گاوزبان همراه با آب‌لیمو نیز با خاصیت آرام‌بخشی و ضدالتهابی خود، نه تنها بدن را خنک می‌کند، بلکه فشارهای عصبی ناشی از گرما را کاهش می‌دهد. ترکیب آب خیار با آب لیمو و چند برگ نعناع نیز یکی از ساده‌ترین و موثرترین نوشیدنی‌های تابستانی است که بسیار خنک و مفید است.

آب: ساده‌ترین و ضروری‌ترین نوشیدنی تابستانی نوشیدن آب ساده در فواصل منظم، اولین و موثرترین اقدام برای پیشگیری از کم‌آبی است. در کنار آن، نوشیدنی‌هایی مانند شربت خاکشیر، که در طب سنتی ایرانی جایگاه ویژه‌ای دارد، به دلیل خاصیت خنک‌کنندگی و کمک به پاک‌سازی بدن بسیار توصیه می‌شود؛ به‌ویژه اگر با کمی عسل و آب‌لیمو ترکیب شود. تخم شربتی نیز که در آب متورم می‌شود، برای ذخیره مایعات در بدن و جلوگیری از خشک شدن دهان بسیار مفید است. دوغ کم‌نمک، یک نوشیدنی سالم و سرشار از الکترولیت هاست که تعادل املاح بدن را در گرمای شدید حفظ می‌کند و مانع از تحلیل رفتن عضلات می‌شود. همچنین، ترکیب آب‌لیمو با نعناع و چند قطعه یخ، نوشیدنی‌ای ساده و در عین حال بسیار طراوت‌بخش است که به آرام‌سازی بدن کمک می‌کند.

خنکی با طعم طبیعت: از نعناع تا آب‌لیمو
نوشیدنی‌های طبیعی تهیه‌شده از میوه‌های تابستانی مانند آب هندوانه یا اسموتی طالبی، گزینه‌هایی سرشار از آنتی‌اکسیدان، ویتامین‌ها و آب هستند که به کاهش دمای بدن و تأمین انرژی در هوای گرم کمک می‌کنند. آب خیار با لیمو و برگ نعناع نیز از جمله ترکیب‌هایی است که علاوه بر خنکی، تأثیر مثبتی بر پوست و هضم غذا دارد.

اگرچه دسترسی به آب نارگیل در همه مناطق ممکن نیست، اما در صورت امکان، این نوشیدنی به دلیل دارا بودن پتاسیم، منیزیم و سایر الکترولیت‌ها، یکی از بهترین گزینه‌ها برای روزهای گرم به شمار می‌رود. همچنین، دمنوش‌های سرد مانند گل‌گاوزبان با آب‌لیمو، علاوه بر اثرات آرام‌بخش، در کاهش استرس ناشی از گرما و حفظ تعادل حرارتی بدن موثر هستند.

در روزهایی که دمای هوا از حد طبیعی فراتر می‌رود، نوشیدن این مایعات خنک و طبیعی نه‌تنها حال و هوای بدن را بهتر می‌کند، بلکه نقش حیاتی در محافظت از سلامت عمومی ایفا می‌کند. کودکان خصوصاً تا وقتی تشنه نشوند سراغ آب نمی‌روند، بنابراین بهتر است در فواصل منظم به آن‌ها آب بدهید. در کنار آن، می‌توانید از نوشیدنی‌های طبیعی مثل شربت خاکشیر، تخم شربتی یا دوغ کم‌نمک استفاده کنید. این نوشیدنی‌ها بدن را خنک نگه می‌دارند و الکترولیت‌های لازم را هم تأمین می‌کنند.

از نظر خوراکی، میوه‌های آبدار تابستانی مثل هندوانه، خربزه، طالبی، هلو و آلو گزینه‌های فوق‌العاده‌ای هستند. می‌توانید آن‌ها را به‌صورت تکه‌تکه یا به شکل اسموتی برای بچه‌ها تهیه کنید تا هم خوشمزه باشد، هم خنک و مغذی.

خیار هم با داشتن آب فراوان، یک میان‌وعده عالی است، به‌ویژه اگر با کمی ماست ترکیب شود.در وعده‌های اصلی، بهتر است غذاهای سبک‌تری انتخاب شود. برنج ساده با ماست، خوراک مرغ، یا خوراک عدسی و لوبیا سبز از جمله غذاهایی هستند که هم سبک‌اند، هم انرژی لازم را به بدن می‌رسانند. از غذاهای خیلی چرب، سنگین و تند بهتر است پرهیز شود، چون باعث احساس گرمای بیشتر و بی‌حالی می‌شوند.

یخکم‌های خانگی، جایگزینی سالم برای بستنی

برای بچه‌ها بهتر است بستنی‌های خانگی یا یخکم‌های طبیعی تهیه‌شده از میوه‌های تازه درست کنید. این‌ها جایگزین‌های سالم‌تری برای بستنی‌های صنعتی هستند و خطر جاقی و مشکلات گوارشی را هم ندارند. همچنین، از خوراکی‌های شور، چپیس، پفک و نوشابه باید تا جای ممکن دوری کرد؛ چون باعث دفع آب بدن و ایجاد تشنگی بیشتر می‌شوند.

در نهایت، اسموتی‌های تهیه‌شده از میوه‌های آبدار مانند طالبی، خربزه یا توت‌فرنگی، بدون افزودن شکر، می‌توانند ضمن تأمین آب بدن، مواد مغذی و ویتامین‌های ضروری را نیز فراهم کنند.

لیکوپین

موجود در هندوانه

برای حفظ سلامت قلب و عروق مفید

است. مصرف زیاد هندوانه منجر به بهبود جریان خون از طریق

شاهرگ‌ها می‌شود و به عملکرد قلبی عروقی کمک می‌کند.

۹. پیشگیری از آسم

هندوانه و سایر میوه‌ها و سبزیجاتی که سرشار از ویتامین سی هستند، با رادیکال‌های آزاد التهابی که باعث ایجاد آسم می‌شوند، مبارزه می‌کنند.منبع: خبر آنلاین