

Çöl sıcaklarıyla baş etmenin 6 yolu

Beslenme ve Diyet Uzmanı Dr. Gizem Köse, çöl sıcaklarıyla mücadelede 6 önemli noktaya dikkat çekti. İşte o öneriler...

Yayın Tarihi : 3 Temmuz 2017 Pazartesi (oluşturma : 3/22/2019)

Etkisini gösteren çöl sıcakları için beslenme uzmanları özellikle su tüketiminin önemine dikkat çekiyor. Kilo başına 30ml kadar su tüketilmesi gerektiğini belirten uzmanlar, "Su tüketiminiz 30ml/kg'ye ulaşıyorsa (örneğin 70 kg iseniz 2 lt su) geriye kalan sıvı ihtiyacınızı maden suyu, taze sıkılmış meyve suyu, ayran, soğuk çorbalardan da karşılayabilirsiniz" dedi. Suyu yerine meyvenin tüketilmesini öneren uzmanlar aromalı soğuk kahveler için de bol kalori uyarısında bulunuyor. Uzmanların 6 önerisine kulak verin.

Perşembe'den itibaren etkili olan ve doğuda 44 dereceleri bulan çöl sıcaklarının yurdun batısında da etkili olması bekleniyor. İstanbul'da hissedilen sıcaklığın 40 derece olacağı tahmin ediliyor.

Beslenme ve Diyet Uzmanı Dr. Gizem Köse, çöl sıcaklarıyla mücadelede 6 önemli noktaya dikkat çekti. İşte o öneriler:

Kilo başına 30 ml su tüketin

Sıvı tüketimi çok önemli. Sıvı ihtiyacımızın arttığı bu dönemde terlemesiniz de hatta hiç fark etmesiniz de deriden buhar yoluyla sıvı atılıyor. Bu yüzden kilo başına 30ml kadar su tüketmeniz bu aylarda çok daha önem arz ediyor. Su tüketiminiz 30ml/kg'a ulaşıyorsa (örneğin 70 kg iseniz 2 lt su) geriye kalan sıvı ihtiyacınızı maden suyu, taze sıkılmış meyve suyu, ayran, soğuk çorbalardan da karşılayabilirsiniz. Hatta su oranı yüksek olan kavun ve karpuzdan da birer porsiyon tüketerek hem bol sıvı hem de C vitamini almış olursunuz.

Meyve suyu ve soğuk kahveye dikkat!

Bol sıvı tüketimi önemli ama meyve suyu ya da soğuk kahveler tüketirken miktarına dikkat edilmeli. Meyve suyu her ne kadar masum görünse de bir bardak meyve suyu neredeyse 150 kalori yani 2 orta boy taze meyve kadar enerji içeriyor. Soğuk kahvelerde ise içerisine eklenen şuruplar ve krema ile enerji değeri çok yükselebiliyor. Bu yüzden tüketirken neyi içtiğinizin farkında olun!

Ödem atmak isterken sağlığınıza dikkat!

Özellikle bu dönemde ödem atmak için çaba sarf etmenize gerek yok. Zaten vücudun sıvı ihtiyacı maksimum düzeye çıkıyor. İlla ki ödemi atmak istiyorum diyorsanız da suyun içerisine ekleyeceğiniz yeşilliklerle destek olabilirsiniz. Bir noktaya dikkat: Ödem attırıcı ilaçlar ya da çaylar çok tehlikeli olabilir! Vücuttaki sodyum oranını düşürerek kalbinize zarar verebilirsiniz!

Günde 3 porsiyon meyve: Evde serin dışarıda sıcak hava derken sıcaklık değişimine bağlı bağışıklık sisteminiz zayıflayabilir. Bunu önlemek için ilk yapacağınız şey günde 3 porsiyon meyve tüketmek olmalı. Bol meyveli mevsim olan yaz ayında dışarıda bile olsanız meyvelere ulaşmak çok kolay.

Her öğünde yeşillik tüketin

Yaz aylarında meyvenin yanında sebzeye ulaşmak da kolaylaşıyor! Semizotu, maydanoz gibi yeşilliklerin ve domates ile salatalığın tam zamanı! Her öğününüzde sebze tüketerek hem vitamin ve mineral ihtiyacınızı karşılayıp hem de tokluk sürenizi uzatabilirsiniz. Son dönemde yapılan çalışmalarda da yemekten önce salata tüketen bireylerde açlık kontrolünün daha iyi sağlandığı bulunmuştur. Kısacası her ana öğünde 1 kâse salata kilo kontrolüne yardımcı olur!

Güneş ışığından korunmayı ihmal etmeyin

Güneş ışığı her ne kadar D vitamininin aktifleşmesini sağlıyor olsa da fazlası zararlı! Günde 15 dakikadan fazla süre güneş ışığına maruz kalmak hem cildi yaşılandırıyor hem de ciltte kurumaya sebep oluyor. Bunlara önlem olarak cildinizi korumak için günde 2 orta boy salatalık tüketmenizde fayda var! Ayrıca yaşlanma karşıtı olan balık, domates ve marul ile cildinizin doğal halini korumasına yardımcı olabilirsiniz.

Bu dökümanı orjinal adreste göster

Çöl sıcaklarıyla baş etmenin 6 yolu