تعرف على الأطعمة التي تساعدك على مقاومة موجة الحرارة

ترجمة وتحرير نون بوست

يقترح أحد الخبراء أن نعمل خلال فصل الصيف على ضمان الحصول على كميات الماء التي يحتاجها الجسم، وتوفير الطاقة والعناية بالبشرة من خلال التغذية.

بشكل عام، يمكن أن يخفي لنا الطقس مفاجآت تسبب لنا بعض المخاوف، مثل الانخفاض المذهل في درجات الحرارة، التي يمكن أن ينتج عنها تهاطل الثلج في أحد الأماكن الشمالية الواقعة بين موجتي الحر. من جانب آخر، تحول فصل الشتاء إلى مجرد ذكرى، بسبب تغير المناخ والاحتباس الحراري. ونتيجة لهذه الظاهرة، أصبح من المعتاد أن نشهد حلقات من سوء الأحوال الجوية.

من جانب آخر، يستعد الكثيرون لفصل الصيف والعطلة، التي تشتد فيها الحرارة، ولعل أغلبهم يحبذ البقاء بقرب المكيف. فضلا عن ذلك، يتغير النظام الغذائي خلال هذه الفترة من السنة، من أجل أن يتأقلم الجسم مع ارتفاع درجات الحرارة. كما يفضل الكثيرون تناول الوجبات المنعشة بالتزامن مع ارتفاع درجات الحرارة. ونتيجة لذلك، سنغير الحساء الساخن بنوع آخر من الحساء البارد، مثل حساء الغازباتشو الإسباني، كما سنستبدل جميع الأطعمة الساخنة بأخرى باردة.

الجزر من الخضروات الغنية بالكاروتينات ، التي تساعدنا على الاسمرار دون إلحاق الضرر بالبشرة. وفي نفس الوقت، يساعد الجزر على إمداد البشرة بالماء وإعدادها لفصل الصيف

وفي هذا الإطار، أشار الخبير في المجال، أطا بوراميني، مؤلف كتاب "دواؤك يكمن فيك"، إلى أن "تمرين ثيرموغينيسيس، هو الذي يحدد في نهاية المطاف ما الذي نشعر به بعد تناول الطعام، وهل سيزداد وزننا أم لا". في المقابل، حدد بوراميني جملة من المعايير التي يجب التقيد بها عند تحديد قائمة التسوق وذلك "من أجل مقاومة" موجة حر أتي تميز الصيف والتأقلم معها.

في هذا الصدد، أكد الخبير أن "الجسم يتكيف خلال الأيام الأولى من فصل الصيف، مع احساس حراري

جديد. وتتمثل المكونات الأساسية التي من شأنها أن تشكل نظاما غذائيا صحيا، خلال هذه الفترة، في الماء والطاقة والأغذية التي تعد البشرة لهذا الفصل".

بشكل عام، يقترح مؤلف كتاب "دواؤك يكمن فيك"، أن يتم تزويد الجسم بكميات المياه الكافية التي يحتاجها لأداء وظائفه الحيوية، فضلا عن تعويض السوائل المفقودة خلال عملية التعرق. ويرى الكاتب أن الطماطم "غذاء مثالي في مثل هذه الحالة، نظرا لأنها تحتوي على نسبة عالية من الماء تعادل 94.5 بالمائة.

وأورد الخبير قائلا، "فضلا عن ذلك، تعد الطماطم من منتوجات فصل الصيف، وهو ما يحولها إلى مكون مثالي لطهي الشوربة والحساء، مثل حساء الغازباتشو. فضلا عن ذلك، توفر الطماطم العديد من العناصر الغذائية، وعددا قليلا من السعرات الغذائية".

خس البحر يعتبر من الأطعمة الأخرى التي تفي بالغرض خلال فصل الصيف، لكنها ليست متداولة نوعا ما

في الأثناء، ينصح بوراميني باستعمال الجزر، عند الرغبة في إعداد السلطة أو الكريمات الباردة. وقال الخبير إن "الجزر من الخضروات الغنية بالكاروتينات ، التي تساعدنا على الاسمرار دون إلحاق الضرر بالبشرة. وفي نفس الوقت، يساعد الجزر على إمداد البشرة بالماء وإعدادها لفصل الصيف. وتجدر الإشارة إلى أن الجزر يعد مكونا مثاليا لإعداد وجبات خفيفة وباردة، وغير مصنعة، ومنعشة. وإلى جانب ما سبق ذكره، غالبا ما يمكن إعداد أطباق ذات مظهر جميل باستعمال الجزر".

وفي شأن ذي صلة، ينصح الخبير الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الدورة الدموية، بتناول الجوز، إذ أنها تعد من المكسرات المثالية التي يجب تناولها خلال ارتفاع درجات الحرارة. وأضاف بوراميني أن "الفواكه الجافة من أفضل الأطعمة التي يجب استهلاكها نظرا لفوائدها الطاقية. كما تعد المكسرات مثالية خلال حالات الإفراط في بذل المجهود، وأيضا خلال التفكير في القيام برحلة في الطبيعة. فضلا عن ذلك، يجب استهلاك المكسرات للتقليل من مستويات الكولسترول السيء في الدم".

والجدير بالذكر أن خس البحر يعتبر من الأطعمة الأخرى التي تفي بالغرض خلال فصل الصيف، لكنها ليست متداولة نوعا ما. وتابع الخبير أنه "يمكن أن ندرج خس البحر في نظامنا الغذائي، وهي من الأعشاب البحرية الموجودة في البحر المتوسط وفي إسبانيا أيضا، كما أصبحت متوفرة في السوق. فهي من الأعشاب الصالحة للاستهلاك، من بينها الأولفا الخسية، التي تحتوي على خصائص غذائية غنية تساعد على مقاومة التعب خلال الأيام الأولى من فصل الصيف. فضلا عن ذلك، يعد خس البحر من الأطعمة الغنية بالفيتامينات، خاصة الفيتامين سي والمعادن. من جانب آخر، يحتوي هذا النوع من الأعشاب على كميات عالية من الحديد".

البيض خير حليف لمقاومة درجات الحرارة، حيث أن "البيض طعام متكامل، نظرا لأنه يوفر الطاقة للجسم، كما يزوده بالماء

من ناحية أخرى، يرى باوريني أنه "لا يجب التخلي عن استهلاك البقول، خاصة الفاصوليا، نظرا لأنها تعمل على تعديل مستويات السكر في الدم وتجعلها مستقرة. كما تساعد الفاصوليا على الشعور بالشبع، وحرق الدهون. فضلا عن ذلك، خلال عملية هضم الفاصوليا، يتم استهلاك سعرات حرارية تفوق عدد السعرات التي توفرها هذه البقوليات. علاوة على ذلك، توفر الفاصوليا البروتينات للجسم".

وفي سياق متصل، كشف الخبير أن البيض خير حليف لمقاومة درجات الحرارة، حيث أن "البيض طعام متكامل، نظرا لأنه يوفر الطاقة للجسم، كما يزوده بالماء. وقال الخبير إن "البيض غني جدا بالماء، والبروتينات ويحتوي على مستويات عالية من الفيتامين أ. وينصح بتناول البيض مع زيت الزيتون البكر".

بالإضافة إلى ما ذكر آنفا، أشار الخبير إلى أن "محار البحر، منتوج بحري مثالي لتحويله إلى وجبات خفيفة، نظرا للمعادن الصحية التي يوفرها، والتي تعمل على تنشيط الجسم. بالإضافة إلى ذلك، عند تناول وجبات المحار يشعر الشخص بالانتعاش الذي يحتاجه الجسم خلال موجة الحر. وعموما، يعد المحار غنيا بالماء، والزنك، والسيلينيوم، والأحماض الدهنية والأوميغا 3".

في الختام، أفاد الخبير المشهور بأن "الشاي هو مشروب العصر، ويعتبر من الأطعمة التي يجب استهلاكها خلال فصل الصيف". وأضاف الخبير "أن الشاي له خصائص مختلفة حسب لونه. فعلى سبيل المثال، خلال فصل الربيع، الذي تنتشر فيه الحساسية، من شأن الشاي الأحمر أن يبطئ عمل الهستامين. أما الشاي الأخضر، فهو مفيد لصحة القلب والأوعية الدموية، ناهيك عن أنه مضاد للأكسدة ويساعد في بعض الأحيان على خسارة الوزن".

المصدر: أ بي ثي الإسبانية

رابط المقال: https://www.noonpost.com/19232/