

## الغذاء كخيار جيد لمحاربة حر الصيف وتبريد الجسم



في العام الماضي، تناقلت وسائل الإعلام أخبارًا عديدة عن درجات الحرارة التي ارتفعت بشكل غير مسبوق في منطقة الشرق الأوسط، ففي العاصمة المصرية القاهرة، وصلت درجات الحرارة إلى 45 درجة مئوية وفي بغداد تخطت حاجز الـ50 درجة مئوية، والأمر نفسه تكرر في الكويت ومكة. وبالطبع لم يكن تأثير هذا الارتفاع لطيفًا على سكان هذه المناطق، لا سيما أن وكالة ناسا والأرصاد الجوية ذكرت بأنه كان العام الرابع الأكثر سخونة منذ بدء السجلات عام 1880.

ولكن، بحسب ما أشارت هذه المؤسسات، فإن ذلك لم يكون إلا البداية، وما سنواجهه في صيف هذا العام - أي 2019 - سيكون أشد حرارة وقسوة، ونظرًا لذلك، بحثنا عن الطرق التي يمكن أن تقينا من درجات الحرارة الحارقة والجافة، ووجدنا أن الطعام والشراب الذي نستهلكه يلعب دورًا حيويًا في مساعدتنا على اجتياز موجة الحر، ولذلك نحتاج إلى الابتعاد عن بعض عاداتنا الغذائية المعتادة بدرجات معينة واستبدالها بأطعمة صيفية طازجة وخفيفة.

ما الأطعمة التي يمكن تناولها للحد من حر الصيف؟

سمعنا الكثير من وصايا مواجهة حر الصيف مثل البقاء في مكان مكيف وشرب الكثير من السوائل وارتداء ملابس فضفاضة وخفيفة وفتحة اللون، وعدم ممارسة التمارين الرياضية في ساعات الذروة، ولكن أن نتبع نظامًا غذائيًا مناسبًا من أجل التخلص من الحرارة، فالأمر ليس مألوفًا كثيرًا لا سيما أن الأبحاث العلمية لطالما ربطت هذا الموضوع بالبيئة المحيطة وأهملت النظام الغذائي.



ولكن وفقاً لكتاب ”الاحتياجات الغذائية في البيئات الدافئة“، فإن ”الأكل بحد ذاته له تأثير على حرارة الجسم، فهو لا يؤثر فقط على الشهية وإنما يمكن أن يرفع أو يخفض درجة الحرارة أيضاً“، ويمكن أن يختلف التأثير بمقدار 5 درجات مئوية. على سبيل المثال، وجدت دراسة نشرت في ”المجلة البريطانية للتغذية“ أن لحم الأبقار المفروم والطماطم المطبوخة رفعت درجة حرارة الجسم إلى درجتين بعد نحو ساعة من الوجبة.

تناول الأطعمة الغنية بالتوابل مثل بذور الحلبة والبابونج وإكليل الجبل والبقدونس والزنجبيل والفلفل الحار، لأنها ترفع درجة حرارة الجسم وتساعد على التعرق، وهي الوظيفة الفسيولوجية اللازمة لتنظيم درجة حرارة الجسم وتبريده من خلال تبخر الماء

ومن هذا المنطلق سوف نذكر الأطعمة التي يجب تناولها أو الابتعاد عنها، بهدف المحافظة على حرارة أجسامنا متوازنة، وبناءً على ذلك نختار الأطعمة التي تحتوي على سعرات حرارية منخفضة ونسب عالية من المياه مثل الفواكه الطازجة كالخوخ والمشمش والتوت والبطيخ والعنب والتفاح والأناناس، والخضراوات مثل البروكلي والفاصوليا والكوسة والخضار الورقي والخيار والبندورة والخرشوف والجزر والبادنجان والفجل، والسبب أنها غنية بنسب عالية من الماء، مما يساعد في زيادة كمية السوائل الأساسية للحفاظ على أجسامنا باردة، وبالتالي يمنحنا شعوراً بالانتعاش ويحفز مستقبلات البرد وينشطها، وبالتالي يساعد على تقليل حرارة الجسم.

يضاف إلى ذلك، تناول الأطعمة الغنية بالتوابل، مثل بذور الحلبة والبابونج وإكليل الجبل والبقدونس والزنجبيل والفلفل الحار، لأنها ترفع درجة حرارة الجسم وتساعد على التعرق، وهي الوظيفة الفسيولوجية اللازمة لتنظيم درجة حرارة الجسم وتبريده من خلال تبخر الماء وخروج الحرارة الزائدة من أجسامنا.

بالنسبة للأشخاص الذين يمارسون الرياضة وغيرها من الأنشطة البدنية الأخرى، فيرى العلماء أن ماء جوز الهند الذي يحتوي على البوتاسيوم والكالسيوم والصوديوم والمغنيسيوم والفسفور، يساعد في الحفاظ على توازن الحرارة في الجسم بشكل مناسب

وذلك ما يفسر جزئيًا السبب الذي يدفع الناس في أمريكا الوسطى والجنوبية والهند وإفريقيا وجنوب شرق آسيا ومنطقة البحر الكاريبي إلى تناول الأطعمة الغنية بالتوابل والفلفل الحار الذي يسبب التعرق وهي الطريقة الأكثر فعالية لتفقد أجسامنا الحرارة، فحين يكتشف الدماغ زيادة في درجة حرارة الجسم الأساسية، يبدأ في تحفيز الغدد العرقية الموزعة في جميع أنحاء الجسم لإنتاج العرق الذي يتبخر على سطح الجلد، مما يؤدي إلى تبريد الجلد وتبريد الدم الذي يتدفق بالقرب من سطح الجلد، مما يساعد على تقليل درجة الحرارة الأساسية.

أما بالنسبة للأشخاص الذين يمارسون الرياضة وغيرها من الأنشطة البدنية الأخرى، فيرى العلماء أن ماء جوز الهند الذي يحتوي على البوتاسيوم والكالسيوم والصوديوم والمغنيسيوم والفسفور، يساعد في الحفاظ على توازن الحرارة في الجسم بشكل مناسب.

من جهة أخرى، وعلى الرغم من أن الأمر يبدو غريبًا بعض الشيء، يجب علينا الاستغناء عن الأطعمة أو السوائل المثلجة أو شديدة البرودة، فهي تمنحنا إحساسًا بالانتعاش في البداية ولكن في النهاية تزيد درجة حرارة الجسم لمواجهة تأثير البارد، وفي المقابل، يمكن الاتكال على المشروبات الدافئة مثل الشاي لإبقاء جسمك باردًا.

كما تشير التقارير إلى أهمية الابتعاد عن الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات المعقدة أو على قيمة عالية من السعرات الحرارية مثل الأغذية التي تحتوي على الدهون والبروتينات الحيوانية مثل الأجبان والألبان لأنها تعيق عملية تبديد الحرارة من الجسم، وتنصح باستبدالها بالأغذية النباتية. وإلى ذلك، لا يمكننا أن نفصل بين عادات الشعوب الغذائية دون النظر إلى مناخ بلادهم وإدراك العلاقة التي تجمع بين الحرارة أو البرد وأطباقهم الشعبية الرئيسية، كجزء من الهوية وكوسيلة لتصدي حر الصيف.