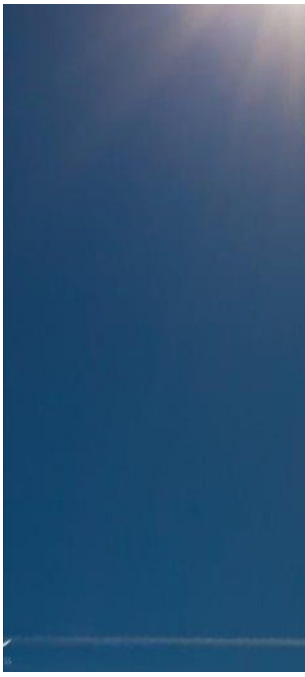
منها القهوة... إليك "4" أطعمة ومشروبات تزيد من الشعور بالحر خلال الصيف



يشعر البعض بالحر الشديد خلال فصل الصيف، بالرغم من عدم تعرضه لأشعة الشمس المباشرة، وقد يعود ذلك لتناول بعض الأطعمة والمشروبات التي تزيد من الشعور بالحر، ولهذا نستعرض في التقرير، أطعمة ومشروبات تزيد من الشعور بالحر خلال الصيف، وفقاً لما ذكره موقع " ndtv".

أطعمة ومشروبات تزيد من الشعور بالحر خلال الصيف

القهوة

ينصح بتجنب شرب القهوة خلال فصل الصيف لأنها من المشروبات المدرة للبول ويمكن أن تؤدي إلى جفاف الجسم، كما إنها تزيد من ارتفاع درجة حرارة الجسم وتؤدى للتعرق.

اللحوم الحمراء

اللحوم الحمراء من الأطعمة الثقيلة على الجهاز الهضمي وتزيد درجة حرارة الجسم، لذلك تناول اللحوم الحمراء أثناء الصيف، يمكن أن يؤدي أيضًا إلى الخمول و مشاكل في الجهاز الهضمي.

المشروبات السكرية

تناول المشروبات السكرية مثل الصودا ومشروبات الطاقة وكذلك المشروبات الرياضية تزيد من الشعور بالحر وذلك لإحتوائها على كميات عالية من السكر الذي يتسبب فى الجفاف وإرتفاع مستويات السكر في الدم، لهذا ينصح باستبدال مثل هذه المشروبات بماء جوز الهند أو الماء.

الأطعمة الحارة والمقلية

تناول الأطعمة الحارة والمقلية خلال الصيف تتسبب في زيادة درجة حرارة الجسم ويؤدى إلى الجفاف، كما إن تناول هذه الأطعمة يمكن أن يؤدي أيضًا إلى الإصابة بحرقة المعدة وعسر الهضم.