Melano.hu
A Közép-európaiak magazinja
Published on *Melano.hu* (https://www.melano.hu)

Ezért van szükség a megfelelő sópótlásra kánikulában

Létrehozás: 08/21/2024 - 09:12
Szerző: Melano
[1]
A kánikulával kapcsolatban gyakran hallani, hogy oda kell figyelni a megfelelő folyadékpótlásra.

„Arról azonban ritkán esik szó, hogy a sópótlásról sem szabad elfelejteni. Izzadás közben ugyanis rengeteg sót veszíthet a szervezetünk" – emelte ki Konkoly László, a Csipet Sós Pálcika és Perec Gyártó ügyvezető igazgatója.

A gyakran egy teljes héten át tartó hőhullámokat nehéz elviselni. A hőség nemcsak az idősek és a krónikus betegségekben szenvedők, hanem az egészséges felnőttek és gyerekek szervezetét is megviseli. Éppen ezért fontos odafigyelni a megfelelő védekezésre, hiszen a kánikula és az erős napsugárzás kellemetlen hatásait fontos megelőzni, vagy kivédeni.

Fontos a hidratálás

A szerveztünk megfelelő hidratálása érdekében kánikulában lehetőség szerint a szokásosnál több folyadékot kell fogyasztani, lehetőleg víz formájában. Jótékony hatással lehet a szervezetünkre a friss gyümölcsök nassolása, amelyek magas vitamin és víz tartalmukkal segíthetnek a hidratálásban. Kifejezetten ajánlott gyümölcsök közé tartozik a görögdinnye, az őszibarack, az uborka és citrusfélék fogyasztása.

A melegben is kiemelt figyelmet kell fordítani a változatos, ámde nem megterhelő ételeket tartalmazó táplálkozásra. A nehéz, zsíros ételek megterhelik az emésztést és hőt termelnek. Inkább kisebb adagokban együnk, hogy elkerüljük a túlevést és az emésztési problémákat. A jeges citrusos italok, valamint a gyümölcs és zöldség turmixok fogyasztása előnyös lehet.

Ebben segíthet

„A kánikulában nem szabad elfeledkezni a sópótlásról sem, amit megtehetünk sósabb ételek, vagy nassolni valók, esetleg magas nátriumtartalmú ásványíz fogyasztásával" – tette hozzá Konkoly László, a Csipet Sós Pálcika és Perec Gyártó ügyvezető igazgatója. Kevéssé ismert tény, de a só a szervezetünkben egy nagyon fontos orvosság, ami többek között képes arra, hogy lebontsa a szervezetünkön belül a káros érrendszeri lerakódásokat, illetve a meszesedéseket, emellett erősíti az immunrendszert, amivel hozzájárulhat az allergia, valamint más civilizációs betegségek legyűréséhez.

Természetesen ahogy mindenre, úgy a sós ételek fogyasztására is a mértékletesség vonatkozik. Hiányát könnyen megérezhetjük, ugyanis, ha szervezetünkből kiürül a só, akkor fáradékonyság, koncentráció zavar, valamint alvászavarok léphetnek fel. Ezért lehet az, hogy ezek a problémák a hidratáció visszanyerésével nem szűnnek meg azonnal. Erre is érdemes tehát kiemelkedő figyelmet fordítani a nagy nyári melegben!

Tags:
Csipet [2]
Színes:
Egészség [3]

Forrás webcím: https://www.melano.hu/ezert_van_szukseg_a_megfelelo_sopotlasra_kanikulaban

Hivatkozások
[1] https://www.melano.hu/sites/default/files/articles/csipet_robi_2024.jpg
[2] https://www.melano.hu/tags/csipet
[3] https://www.melano.hu/szines/egeszseg