

چند راهکار برای کاهش تشنگی

ماه رمضان است و روزه‌داران عزیز یکی از مشکلات اصلی‌شان تشنگی است.

روزنامه خراسان در یادداشتی با عنوان «چند راهکار برای کاهش تشنگی در ماه رمضان» نوشت: برای کاهش تشنگی در ایام روزه‌داری، می‌توان عرق کاسنی و شاه‌تره، را به نسبت مساوی تقسیم کرد و در یخچال گذاشت و در فاصله افطار تا سحر از آن استفاده کرد. مصرف این نوشیدنی، تشنگی طول روز را بسیار کم می‌کند.

دکتر سیدوحید فرزادفر پزشک و محقق طب اسلامی با بیان این مطلب می‌افزاید: مصرف زیاد گوشت قرمز می‌تواند باعث افزایش صفرا و تشنگی شود از این رو مصرف آن باید محدود شود. البته افرادی که سابقه کم خونی، ضعف و افت مکرر فشار خون دارند از این قاعده مستثنا هستند.

وی افزود: مصرف آب یخ اگر چه در ابتدا تشنگی را فرو می‌نشانند اما در نهایت باعث تشدید تشنگی می‌شود. هم چنین دوش گرفتن در طول روز باعث کاهش حرارت بدن می‌شود. برای این کار باید از آب ولرم استفاده کرد زیرا آب سرد باعث منقبض شدن منافذ پوست و احتباس گرما می‌شود و فرد در طول روز احساس گرما می‌کند.

افرادی که دچار تشنگی شدید می‌شوند، بهتر است بعد از نماز ظهر و عصر دوش بگیرند و ساعتی را در مکان خنک استراحت کنند. مصرف میوه‌های آب‌دار و خنک مانند هندوانه، خیار و غذاهای لعاب‌دار مانند کدو، شیر، فرنی و سبزی‌هایی مانند کاهو و خرفه در زمان افطار و سحر به کاهش تشنگی در طول روز می‌انجامد.

این محقق طب اسلامی می‌افزاید: از آنجا که هندوانه طبع لطیفی دارد وقتی وارد معده خالی می‌شود، ممکن است به خلط صفرا تغییر ماهیت دهد و عملاً به جای خنک کردن، باعث افزایش حرارت شود بنابراین باید هندوانه را زمانی مصرف کرد که با مصرف خوراکی‌های دیگر داغی کبد و معده را فرو نشانده باشیم.