

Vani je vruće i umirete od želje da se rashladite pod hladnim tušem? Nemojte, jer će vam to samo otežati podnošenje visokih temperatura.

Bolje je istuširati se mlakom vodom jer hladna na neprirodan način snižava temperaturu tijela pa ono nema dovoljno vremena prirodno se suprotstaviti vanjskoj temperaturi. Površinski receptori kože, kažu znanstvenici, pomažu da se čak i na ovako visokim temperaturama osjećamo ugodno.

Ti receptori, koji savršeno mjere vanjsku temperaturu, automatski šalju signale organizmu treba li ga rashladiti ili ugrijati. Ako je vani jako vruće, organizam će pojačati protok krvi kako bi što više topline izašlo iz tijela pa se tada pojačano znojimo, a površinski sloj znoja na koži tada započinje proces rashlađivanja organizma.

Osim tuširanja hladnom vodom, ne preporučuje se ni ispijanje pretjerano hladnih napitaka.

"Sličan učinak ima ispijanje ledeno hladnih napitaka jer se vaš rashlađeni organizam nakon toga mora ponovno prilagoditi vrelini koja vlada u okolini te pritom samo trošite energiju", pojašnjava dr. Dirk Skowasch, stručnjak za internu medicinu, kardiologiju i pulmologiju.

Hladna vas pića trenutačno rashlađuju, no mogu rezultirati stezanjem krvnih žila pri čemu se smanjuje gubitak topline. Hladna pića rashlađuju samo gornji dio probavnog sustava i brzo poprimaju temperaturu tijela, zbog čega ne smanjuju temperaturu cijelog organizma.

No pravilo broj jedan u vrućim ljetnim danima je - piti puno tekućine.

"Između 2,5 i 3 litre vode dnevno, i pritom uistinu mislim vodu", kaže Skowasch. "Nezaslađena bezalkoholna pića samo vas čine žednijima, a alkohol je još lošiji izbor."

Srčanim bolesnicima i osobama koje pate od visokoga krvnog tlaka savjetuje konzultacije s liječnikom o tomu na koji će se način najbolje hidratizirati

Njemački državni centar za zdravstveno obrazovanje (BZgA) upozorava i na potencijalno loš učinak konzumacije alkoholnih pića za vrućih dana.

"Učinak alkohola je brži i snažniji kad je vani jako vruće i kada smo izloženi jakoj sunčevoj svjetlosti", ističe dr. Heidrun Thaiss, izvršna direktorica BZgA. "Uzrokuje širenje krvnih žila, što smanjuje krvni tlak i povećava rizik od cirkulacijskog kolapsa."

Ne treba smetnuti s uma niti to da svi trebaju biti vrlo oprezni kada je posrijedi vježbanje na otvorenom za vrućega vremena. "Ne vježbajte za vrijeme najveće vrućine", savjetuje Skowasch te dodaje da je "najbolje uopće ne vježbati kad je vanjska temperatura ekstremno visoka".

Općenito je preporučljivo pridržavati se pravila španjolske "sieste", što znači prilagoditi aktivnosti na otvorenom ranijem dijelu jutra ili večeri, kad je hladnije.

Podsjeća i na to da treba izbjegavati tešku i zasitnu hranu te jesti više manjih obroka u kojima

Evo zašto nije dobro piti ledeno piće i tuširati se hladnom vodom

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Petak, 26 Srpanj 2019 10:49

Objavljeno: Petak, 26 Srpanj 2019 10:46

će glavninu činiti voće i povrće te namirnice s velikim udjelom vlakana.

Prilagodba prehrane visokim temperaturama, osim dobrog osjećaja, osigurava očuvanje zdravlja.

Zbog visokih temperatura organizam traži hranu koja je laganija za probavu, bogata sadržajem vode i minerala koji se gube iz organizma znojenjem.

Organizam ne treba opterećivati namirnicama koje se teško probavljaju poput suhomesnatih proizvoda, kao ni prženim, pohanim, masnim i začinenim jelima.

(Hina)

