

5 نصائح للبقاء بصحة جيدة في الصيف

مع نهاية الربيع ، نحن على استعداد للترحيب بأشهر السنة الحارة والآثار القاسية للصيف معروفة للجميع. عندما تبدأ درجة الحرارة في الارتفاع ، يعاني المزيد والمزيد من الناس من ظروف مزعجة. تعتبر ضربات الحرارة وحروق الشمس والجفاف من الآثار الجانبية للحرارة الحارقة التي يجلبها الصيف. للبقاء بصحة جيدة في الصيف ، من المهم أن تتخذ الاحتياطات الكافية. في هذه المدونة ، سنتحدث عن أهم 5 نصائح ستساعدك على البقاء بصحة جيدة هذا الصيف وحمايتك من أشعة الشمس الحارقة.



اشرب الكثير من السوائل

أولاً وقبل كل شيء ، من المهم جداً أن تحافظي على رطوبتك هذا الصيف. العرق هو نتيجة شائعة جداً لأي نشاط بدني تقوم به خلال الأيام الحارة. لضمان عدم فقد الجسم للماء ، من المهم أن تشرب الكثير من الماء والسوائل الأخرى. نصيحة خبير الصحة بشرب 8 أكواب من الماء يوميًا للبقاء رطبًا تمامًا. الجسم المرطب أكثر نشاطًا ولديه قدرة أفضل على تجنب الإرهاق.

يجب أيضًا تجنب شرب المياه غير المفلترة لأن العديد من أمراض الصيف بما في ذلك الإسهال والتيفوئيد والكوليرا والتهاب الكبد A أو E هي أمراض تنقلها المياه. في حالة شعورك بالتعب أو لديك حركات أمعاء غير عادية ، فقد تكون مصابًا بأحد هذه الأمراض. يوصى بزيارة أخصائي طبي وإجراء الفحص في أسرع وقت ممكن.



اعتني بنظامك الغذائي

من المهم جداً تناول الطعام الصحي في الصيف. بفضل الفواكه والخضروات الموسمية ، تحصل على ما يكفي من العناصر الغذائية لخدمة متطلبات الجسم والحفاظ على الصحة خلال الأشهر الصعبة. قم بتضمين السلطات والعصائر واللبن والفواكه الموسمية والبراعم في نظامك الغذائي للحصول على الكمية المطلوبة من العناصر الغذائية



ابتعد عن الطعام الحار

نحن الهنود نحب أكل التوابل. في حين أن الطعام الحار والتوابل يعتبر ملاذًا في أشهر الشتاء ، إلا أنه يمكن أن يعيثُ فسادًا في معدتك خلال موسم الصيف. للتعامل مع درجة الحرارة الساخنة ، يتم تسخين الجسم داخليًا أيضًا. تخلق الحرارة الداخلية حموضة غالبًا ما تتفاقم بسبب الأطعمة الحارة. وبالتالي ، فمن المستحسن تناول كميات أقل من الأطعمة الدهنية والتوابل لتجنب مشاكل الجهاز الهضمي.



خذ قسطًا من الراحة

أيام الصيف طويلة ومتعبة. نظرًا لأن روتينك قد يختلف خلال فصل الصيف ، فمن المهم أن تأخذ قسطًا من الراحة لتجنب الإرهاق. ينصح خبراء الصحة بالحصول على 7 إلى 9 ساعات من النوم. يجب أيضًا تناول طعام خفيف في العشاء لتعزيز الهضم وتجنب أي نوع من الاضطرابات أثناء النوم.



الحماية من الشمس

يمكن أن تكون الشمس قاسية في الصيف ، مما يشكل عددًا كبيرًا من العواقب الجلدية. للحفاظ على بشرة صحية وتجنب حروق الشمس ، يجب عليك ارتداء واقي من الشمس كلما خرجت من المنزل. استخدم واقي من الشمس عالي الحماية من الشمس موصى به طبيًا للحفاظ على صحة الجلد. يمكنك اختيار واقي الشمس SPF 30 و SPF 40 و SPF 50 و SPF UVA / UVB حسب نوع بشرتك. لا تنس استشارة الطبيب في حال كنت تعاني من التهاب أو تهيج أو أي نوع من الانزعاج الجلدي الذي تعاني منه من التعرض لأشعة الشمس.

أن تكون بصحة جيدة جسديًا وعقليًا أمر أساسي لرفاهيتنا بشكل عام. ينصح المهنيون الطبيون أيضًا بإجراء تمارين خفيفة والتأمل لجسم صحي وعقل أكثر هدوءًا. اتبع هذه الخطوات للتأكد من سلامتك وصحتك

طوال أشهر الصيف الحارقة.