

## ĂN GÌ GIÚP GIẢI NHIỆT NGÀY NẮNG NÓNG?



*Thời tiết nắng nóng rất dễ khiến cho cơ thể mất nước, mệt mỏi, khó chịu... Vậy nên ăn uống như thế nào để giải nhiệt trong những ngày này?*

*Chỉ có chế độ dinh dưỡng phù hợp mới có thể nuôi dưỡng từng tế bào trong cơ thể bạn để đạt được một cơ thể và tâm trí khỏe mạnh. (Ảnh: ITN).*

Theo giới chuyên gia, để giữ cho bản thân được an toàn và được bảo vệ, điều quan trọng là phải duy trì một chế độ ăn uống cân bằng, giàu tất cả các chất dinh dưỡng thiết yếu.

Mùa hè đôi khi không thơ mộng như trong thơ ca hay phim ảnh, nó đi kèm với nóng, mồ hôi và mất nước, tất cả đều có thể gây ra các vấn đề về sức khỏe.

Sự gia tăng nhiệt độ có thể gây ra một số vấn đề và chỉ có một hệ thống miễn dịch mạnh mẽ mới có thể giúp bạn chống lại sức nóng.

Tiến sĩ Rohini Patil, chuyên gia dinh dưỡng tại Ấn Độ cho biết: “Mất nước và thiếu chất dinh dưỡng là do những tia nắng gay gắt của mùa hè. Ăn đủ no sẽ không giúp được gì. Chỉ có chế độ dinh dưỡng phù hợp mới có thể nuôi dưỡng từng tế bào trong cơ thể bạn để đạt được một cơ thể và tâm trí khỏe mạnh”.

Dưới đây là một số chất dinh dưỡng thiết yếu bạn nên bổ sung vào chế độ ăn uống của mình:

## Vitamin C

Chất dinh dưỡng này rất cần thiết để duy trì làn da khỏe mạnh và hỗ trợ hệ thống miễn dịch. Trong những tháng mùa hè, làn da của chúng ta tiếp xúc với nhiều tia UV hơn, có thể làm tăng sản xuất các gốc tự do và dẫn đến stress oxy hóa.

Vitamin C là một chất chống oxy hóa mạnh giúp trung hòa các gốc tự do này và bảo vệ da khỏi bị hư hại.

Thực phẩm giàu vitamin C gồm: Trái cây có múi như cam, kiwi, chanh và bưởi; Cà chua; Khoai tây; Dâu tây; Bông cải xanh; Đu đủ.

## Magiê

Khoáng chất này rất cần thiết để duy trì chức năng cơ và thần kinh khỏe mạnh, đồng thời nó cũng đóng vai trò điều hòa huyết áp và hỗ trợ hệ thống miễn dịch.

Trong những tháng mùa hè, chúng ta có xu hướng đổ mồ hôi nhiều hơn do nhiệt độ cao hơn và hoạt động thể chất tăng lên, điều này có thể dẫn đến mất cân bằng điện giải.

Magiê là một chất điện giải quan trọng giúp điều chỉnh cân bằng chất lỏng trong cơ thể, vì vậy nó đặc biệt quan trọng để tiêu thụ trong những tháng mùa hè.

Thực phẩm giàu magiê gồm: Hạt chia, quả hạnh, rau chân vịt, hạt điều, đậu phộng, sữa đậu nành, sô cô la đen.

## Kali



*Kali có nhiều trong chuối, là một chất điện giải quan trọng đóng vai trò điều chỉnh cân bằng chất lỏng và hỗ trợ chức năng cơ và thần kinh khỏe mạnh. (Ảnh: ITN).*

Giống như magiê, kali là một chất điện giải quan trọng đóng vai trò điều chỉnh cân bằng chất lỏng và hỗ trợ chức năng cơ và thần kinh khỏe mạnh.

Trong những tháng mùa hè, chúng ta có xu hướng mất nhiều kali hơn qua mồ hôi, dẫn đến chuột rút, mệt mỏi và yếu cơ. Vì vậy, hãy tiêu thụ thực phẩm giàu kali để giúp bổ sung chất điện giải bị mất và hỗ trợ sức khỏe tổng thể.

Thực phẩm giàu kali gồm: Đậu, đậu lăng, bông cải xanh, trái bơ, chuối, trái cây sấy khô như nho khô và quả mơ.

## **Kẽm**

Khoáng chất này rất cần thiết để hỗ trợ chức năng miễn dịch, chữa lành vết thương và tổng hợp DNA.

Trong những tháng mùa hè, chúng ta có thể dễ bị nhiễm trùng hơn do tiếp xúc nhiều với vi khuẩn và vi rút, vì thế bạn cần hỗ trợ hệ thống miễn dịch thông qua chế độ dinh dưỡng hợp lý.

Để giúp hỗ trợ hệ thống miễn dịch khỏe mạnh và ngăn ngừa bệnh tật, hãy đảm bảo tiêu thụ đủ kẽm.

Thực phẩm giàu kẽm gồm: Bánh ngô, sữa chua, hạt điều, quả hạch, các loại ngũ cốc, hạt bí.

## **Chất đạm**

Mọi tế bào trong cơ thể, bao gồm cơ, xương, hormone và kháng thể, đều được tạo ra từ protein. Điều đó có nghĩa là mọi tế bào trong cơ thể bạn đều cần và chứa protein. Nó cũng quan trọng đối với sự tăng trưởng và phát triển, đặc biệt là ở trẻ em, thanh thiếu niên và phụ nữ mang thai. Không có protein, bạn không thể hình thành một hệ thống miễn dịch mạnh mẽ.

Thực phẩm giàu protein gồm: Hải sản, trứng, sản phẩm từ sữa, các loại đậu, hạt và quả hạch.

## **Nước**



*Nước là một thành phần thiết yếu của chế độ ăn uống lành mạnh trong mùa hè.  
(Ảnh: ITN).*

Mặc dù không phải là chất dinh dưỡng nhưng nước là một thành phần thiết yếu của chế độ ăn uống lành mạnh trong mùa hè.

Khi nhiệt độ tăng lên và chúng ta dành nhiều thời gian hơn ở ngoài trời, cơ thể chúng ta sẽ mất nhiều chất lỏng hơn qua mồ hôi, khiến việc giữ nước cho cơ thể là rất quan trọng.

Uống đủ nước giúp điều hòa nhiệt độ cơ thể, ngăn ngừa tình trạng mất nước, hỗ trợ hệ tiêu hóa và làn da khỏe mạnh.

Đặt mục tiêu uống ít nhất 8-10 ly nước mỗi ngày và tiêu thụ các loại thực phẩm cung cấp nước như dưa hấu, dưa chuột và trái cây họ cam quýt để hỗ trợ quá trình hydrat hóa tổng thể.

**Tiểu Mai** (*Theo healthshots.com*)

*Nguồn: <https://giaoducthoidai.vn/an-gi-giup-giai-nhiệt-ngay-nang-nong-post639500.html>*