

## بهترین دمای غذا برای دستگاه گوارش

تقریباً بهترین دمای مواد غذایی برای تحمل دستگاه گوارش در غذاهای سرد، ۱۰ درجه بالای صفر و در غذاهای گرم ۱۰ درجه بالاتر از دمای بدن است.



امروزه نقش تغذیه در بسیاری از امراض انسانی از بیماری‌های قلبی - عروقی گرفته تا سرطان و آلرژی، اهمیت فراوانی دارد چرا که این عامل می‌تواند در بسیاری از بیماری‌ها مانند قلبی- عروقی، گوارش، پوکی استخوان، سرطان و... نقش پیشگیری اولیه را ایفا کند.

درجه حرارت غذا نیز یکی از نکته‌های مهمی است که باید هنگام غذا خوردن به آن توجه کرد زیرا مصرف غذاهای خیلی سرد یا خیلی داغ باعث اختلالات گوارشی مانند دل درد، نفخ، دل پیچه، سوء جذب و انقباض در ناحیه مری می‌شود.

مصرف غذاهایی مانند [سالاد الویه](#)، [بورانی](#)، سالاد ماکارونی، ماست و خیار یا آب دوغ خیار که جزو غذاهای سرد هستند و دمای خیلی پایینی ندارند، مشکلی ندارد اما در خصوص مصرف مواد غذایی تهیه‌شده از فرآورده‌های گوشتی که هم به صورت سرد و هم گرم می‌توان از آن استفاده کرد، مسایل بهداشتی در موردشان مطرح است به طوری که توصیه می‌شود در روزهای گرم از فرآورده‌های گوشتی نظیر [سوسیس](#) و [کالباس](#) کمتر استفاده شود و به طور کلی از سرد مصرف کردن آن‌ها پرهیز و آن‌ها را به صورت گرم تهیه کنید.

تقریباً بهترین دمای مواد غذایی برای تحمل دستگاه گوارش در غذاهای سرد، ۱۰ درجه بالای صفر و در غذاهای گرم ۱۰ درجه بالاتر از دمای بدن است. اگر این دما به حد صفر برسد، ممکن است باعث اختلالات دستگاه گوارشی شود. مصرف غذاهای خیلی سرد نیز باعث اسپاسم عضلات معده و آسیب به دستگاه گوارش خواهد شد.

به علاوه از مصرف غذای گرم همراه با نوشیدنی سرد نیز اجتناب کنید. در ضمن توصیه می‌شود در فصل تابستان بین وعده‌های غذایی آب زیاد بنوشید و مصرف میوه‌های آبدار را در برنامه غذایی‌تان بگنجانید.

مصرف غذاهایی مانند سالاد الویه، بورانی، سالاد ماکارونی، ماست و خیار یا آب دوغ خیار که جزو غذاهای سرد هستند و دمای خیلی پایینی ندارند، مشکلی ندارد اما در خصوص مصرف مواد غذایی تهیه‌شده از فرآورده‌های گوشتی که هم به صورت سرد

و هم گرم می‌توان از آن استفاده کرد، مسایل بهداشتی در موردشان مطرح است

چنانچه [اضافه وزن](#) دارید قبل از وعده غذایی‌تان میوه بخورید اما اگر وزنتان نرمال است یا لاغر هستید مشکلی برای استفاده از میوه در هر زمان از روز ندارید.

به ورزشکاران و افرادی هم که فعالیت سنگینی دارند، توصیه می‌شود در فصل تابستان برای پیشگیری از کم آبی بدنشان نمک مصرفی را به مقدار یک قاشق چای‌خوری افزایش دهند. این مسئله در مورد افرادی که در تابستان عازم سفر به مکه هستند نیز صدق می‌کند.

با توجه به اینکه بدن به تمام گروه‌های غذایی نیاز دارد، بهتر است در مصرف مواد غذایی گوشتی زیاده‌روی نکنید. البته کاهش آن به معنای حذف کامل این ماده غذایی نیست بلکه به این دلیل است که گوشت به عنوان منبع پروتئین هضم و جذب‌اش سخت است و انرژی زیادی نیاز دارد و در نتیجه آن آب بدن کم می‌شود. بهتر است مصرف گوشت را کاهش دهید و به جای آن میوه و سبزیجات بیشتری بخورید.