

Qışda su içək, yoxsa çay?

Zəncəfilli, adaçaylı, itburnulu çaylar immuniteti gücləndirir

Soyuq havalarda əlimiz avtomatik olaraq çaya gedir. Sanki soyuq hava ilə birlikdə yazılmış bir qanun da qüvvəyə minir: “Qışda su yox, çay içərlər”. İsti çay, xüsusən də bitki çayları qışda əla seçimdir. Zəncəfilli, adaçaylı, it-

burnulu çaylar həm də immunitetə dəstək olur.

Havanın temperaturu düşdükcə, su içmək istəyimiz azalır. Yəni qış aylarında daha az su içirik. Bir qismimiz isə ancaq çay içirik, su içməyin qışda xəstələnməyimizə səbəb olduğunu



“Soyuq su içə bilirsə, bu, daha yaxşıdır”

Ş.Yadigarova bildirib ki, soyuq su içə bilirik-sə, qışda da buna üstünlük verməliyik: “Gündəlik bədənin otuzda biri qədər maye içilməsi tövsiyə olunur. Maye qəbulu ilə bağlı hər kəs orqanizminə uyğun davranmalıdır. Soyuq su içə bilirsə, bu, daha yaxşıdır. Əgər soyuq su ona zərər verirsə, otaq temperaturunda, yaxud ilıq su içə bilər. Əgər üstünlüyü çaya verirsə, davamlı çay içməyin orqanizmə elə bir zərəri yoxdur. Sadəcə olaraq diqqət etməliyik ki, çay həddindən artıq isti olmasın. İsti olanda selikli qışanı yandıra,

isti olur, çay çox getmir, amma hava soyuyan kimi çaya üstünlük verilməsi artır. Həm də qismən bədən də bunu tələb edir. Çünki qışda soyuq su içəndə, daha çox xəstələnirik. Bu, soyuq ölkələrdə yaşayan insanlar üçün keçərli deyil. Amma bizim kimi orta iqlim qurşağında, yaxud isti yerlərdə yaşayan insanlar qışda bədən alışqan olmadığı üçün soyuq su içən kimi xəstələnirlər. Ona görə cəmiyyətimizdə qışda daha çox otaq temperaturunda suya, yaxud çaya üstünlük verirlər”.

istilik bir az artıq olduqda, suluqların əmələ gəlməsinə səbəb ola bilər. Ətli yeməklərdən sonra çay içmək üçün yarım saat, bir saat fasilə verməliyik. Çünki çay ətdə olan dəmiri oksidləşdirir və oksidləşmiş dəmir orqanizm tərəfindən sovrulmur”.

Dietoloq havalər soyuyan kimi çaya üstünlük verməyimizin səbəblərindən də danışdı: “Bu həm ona görədir ki, cəmiyyətimizin alışqan olduğu adətlər var. Dünyada ən çox çay içən cəmiyyətlərdən biriyik, bu cəhətdən də baxanda anlaşılandır. Yayda hava

düşünürük. Ancaq həkimlər hər zaman sağlamlıq üçün maye qəbulunun, su içməyin vacibliyini vurğulayırlar. Bəs qışda nə edək? Su, yoxsa çay içək?

Dietoloq Şəfa Yadigarova “Yeni Azərbaycan”a açıqlamasında bildirib ki, yayda olduğu kimi, qışda da eyni miqdarda maye qəbul etmək son dərəcə vacibdir: “Bizim kimi orta iqlim qurşağında, yaxud isti yerlərdə yaşayan insanlar qışda bədən alışqan olmadığı üçün soyuq su içən kimi xəstələnirlər. Ona görə cəmiyyətimizdə qışda daha çox otaq temperaturunda suya, yaxud çaya üstünlük verirlər”.

Dietoloq qeyd edib ki, soyuq havalarda su içmək istəyimiz olmaya bilər, ancaq maye qə-

bulunun orqanizm üçün faydalı olduğunu unutmamalıyıq: “Soyuq hava ilə birlikdə insanlarda maddələr mübadiləsinin sürəti də aşağı düşür, bu da su istəyini azaldır. Bu səbəbdən qış aylarında su içilməsi, ümumilikdə maye qəbulu böyük ölçüdə azalır. Bu azalma bəzən orqanizmin günlük su ehtiyacının yarısından da az ola bilər. Ancaq bilməliyik ki, bu vəziyyət böyrəklər başda olmaqla bir çox orqana mənfi təsir edir. Orqanizmin soyuqdəymədən, qrip infeksiyalarından və zərərli viruslardan qorunması üçün əsas ehtiyaclardan biri təmiz hava və mayedir. Buna görə də, yayda olduğu kimi, qışda da eyni miqdarda maye qəbul etmək son dərəcə vacibdir”.



Soyuqlama və boğaz ağrısı zamanı isti mayelərə üstünlük veririk

xəstəlik yaratdığı qənaətinə diyərlər. İzahları da belədir ki, soyuq su həzm sistemində seliyn miqdarını bir qədər artırır. Bu da həmin nahiyədə bakteriya və virusların inkişafı üçün daha münbit şərait yaradır və bu da xəstələnməyə yol açır. Selik miqdarının artması immun sistemi üçün də təhlükədir. Soyuqlamaya və boğaz ağrısına səbəb olur”.

Ş.Yadigarova soyuq su içmənin orqanizm üçün faydalarının olduğunu bildirdi: “Soyuq

su içmənin faydası daha çox yay aylarında olur. Hava isinir, soyuq su içəndə bədən daha çox sərinləmiş olur. Bununla bədən temperaturunun tarazlaşmasına köməklik edir. Ümumiyyətlə, soyuq su içəndə bədən həmin suyu isitməyə çalışdığı üçün daha çox enerji xərcləmiş olur. Bununla da “Soyuq içərkən insan arıqlayarmı?” sualına qismən cavab vermiş olur. Enerji sərfiyyatı və metabolizmin sürəti bir az da olsun artır”.

Qışda su içmək vərdişini necə yaratmalı?

Dietoloqun sözlərinə görə, soyuq su içməyin tövsiyə olunmadığı məqamlar da var: “Bizim mətbəximizdə qış yeməkləri ağırdır, yağlıdır. Soyuq su yağların donmasına və həzmin çətinləşməsinə səbəb olur. Ona görə, yemək

zamanı soyuq su içilməsi tövsiyə edilmir. Çünki soyuq su yeməkdəki yağları qatılaşdırır və həzmi çətinləşdirir. Yemək zamanı otaq temperaturunda olan su, yaxud çay içmək tövsiyə olunur. Səhərlər acqarına soyuq deyil, 1 stəkan

ılıq su içmənin metabolizmin sürətini artırdığı da düşünüləndir. Eyni zamanda, soyuq su miqren ağrılarını artırır. Buna görə miqren xəstələrinin soyuq sudan uzaq durmaları tövsiyə edilir”.

Qış aylarında su içə bilməyənlərin bu vərdişi necə formalaşdırmaqlarına gəlincə, Ş.Yadigarova bildirdi ki, hər kəs bunu yarada bilər:

“Vərdiş formalaşdırmaq üçün davamlı gündəlik 2 litr maye qəbulunu axsatmamalıyıq. Davamlı içdikcə, artıq bədən də bunu sizdən istəyəcək. Amma bir gün içib, bir neçə gün içmədikcə, vərdiş yaranmır. Hava da soyuyan kimi su istəyi azalanda, su içmək yadınıza düşmür”.

Yeganə BAYRAMOVA