

Puffadás, görcsök, migrén: így reagál a szervezetünk a túl hideg italokra

A kánikulában nemcsak a folyadék mennyiségére, hanem annak hőmérsékletére is ügyelni kell. A nyári hőségben gyorsan, vagy nagy mennyiségben fogyasztott jeges italok átmenetileg lassíthatják az emésztést, puffadást, hasi görcsöket akár fejfájást is okozva. Dr. Németh Dániel, a Semmelweis Egyetem Belgyógyászati és Onkológiai Klinika szakorvosa szerint ráadásul hidratálás szempontjából nincs különbség a hideg, vagy a szobahőmérsékletű víz között.

A forró nyári napokon szinte természetes, hogy sokan a lehető leghidegebb italt választják, de a szervezet – különösen az emésztőrendszer – nem feltétlenül reagál erre kedvezően. A nagyobb mennyiségű, túl hideg folyadék átmenetileg lassíthatja a gyomor és a belek működését, emiatt az emésztés lelassul, a tápcsatornában felhalmozódó tartalom és a nehezebb ürülés miatt a gázok könnyebben felhalmozódhatnak. Ennek következménye lehet a puffadás, a teltségérzet vagy akár a hasi görcs is.

„A tünetek annál erősebbek lehetnek, minél nagyobb a különbség a test és az elfogyasztott ital hőmérséklete között, illetve minél nagyobb mennyiségű nagyon hideg folyadékot fogyasztunk egyszerre” – mondja dr. Németh Dániel.

A Semmelweis Egyetem Belgyógyászati és Onkológiai Klinika szakorvosa kiemeli, érdemes odafigyelniük a hideg italok fogyasztására azoknak is, akik migrénre hajlamosak, valamint a gyermekeknek és az időseknek. Az ő szervezetük érzékenyebben reagálhat a hirtelen hőmérsékletváltozásra, ezért náluk már kisebb mennyiségű nagyon hideg ital is kellemetlen tüneteket válthat ki.

A hideg italok nemcsak az emésztőrendszerre lehetnek kellemetlen hatással. A garat idegvégződéseinek ingerlése egyes embereknél fejfájást, sőt migrénszerű rohamot is kiválthat. A legjobb választás a körülbelül 16 Celsius-fokos, kellemesen hűvös innivaló. Ez már frissítő érzést ad a melegben, ugyanakkor kisebb eséllyel vált ki nemkívánatos emésztőrendszeri panaszokat. A hidratálás szempontjából nincs különbség a hideg és a szobahőmérsékletű víz között. A szervezetet egyik sem hidratálja jobban a másiknál.

Érdekes megfigyelés, hogy míg a hideg folyadék lassíthatja az emésztést, addig a meleg italok éppen ellenkező hatást fejthetnek ki: fokozhatják a bélmozgást, javíthatják a vérkeringést az emésztőrendszerben, ezáltal segíthetik az emésztést. Ez magyarázhatja azt is, hogy több meleg éghajlatú országban étkezéshez hagyományosan meleg teát fogyasztanak – magyarázza a szakember.

Sportolás után is érdemes óvatosnak lenni. Bár közismert mondás, miszerint a hideg ital „leforrázza” a gyomrot, ez nem pontos. Intenzív mozgás után a szervezet hőmérséklete magasabb, ezért a nagyon hideg folyadék nagyobb hőmérsékletkülönbséget okoz. Ilyenkor célszerű néhány percet várni, vagy kevésbé hideg italt választani.

A jó hír ugyanakkor az, hogy ezek a hatások többnyire átmenetiek. Ahogy a gyomorban felmelegszik a folyadék, az emésztőrendszer működése fokozatosan visszaáll, így hosszú távú károsodást a hideg ital önmagában nem okoz. A nyári hőségben tehát nem feltétlenül kell lemondani a hűsítő italokról, érdemes azonban a jeges helyett inkább kellemesen hűvöset választani.

A hideg italok és a fogyás

Sokan úgy gondolják, hogy a hideg víz fogyasztása segíti a fogyást. Dr. Németh Dániel szerint valóban felhasznál némi energiát a szervezet arra, hogy a hideg folyadékot testhőmérsékletűre melegítse, ez azonban csak minimális hatás, önmagában érdemi testsúlycsökkenést nem eredményez. Sokkal fontosabb lehet az, hogy a megfelelő mennyiségű folyadék teltségérzetet okozhat, így csökkenhet az elfogyasztott étel mennyisége – ez azonban nem a víz hőmérsékletének, hanem a folyadékbevitelnek köszönhető.

Sajtókapcsolat:

- +36 20 670 1574
- hirek@semmelweis.hu

Eredeti tartalom: Semmelweis Egyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/?p=32072>