

กล้วย-กล้วยเค็ม ป้องกันเป็นลมแดด



ผู้ที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง หรือทำงานกลางแจ้ง ต้องหมั่นจิบน้ำเป็นประจำ เนื่องจากความร้อนจะทำให้ร่างกายเสียเหงื่อ ที่มีทั้งน้ำและเกลือแร่รวมอยู่ด้วย หากร่างกายขาดน้ำมากๆ อุณหภูมิภายในร่างกายจะเพิ่มสูงขึ้น เกิดภาวะช็อกจากความร้อน หรือเป็นลมแดด ถ้าเรียกให้เป็นทางการก็คือ ‘ฮีตสโตรก’ นั่นเอง

อาการที่บ่งบอกว่าร่างกายขาดน้ำ คือ คอแห้ง และปัสสาวะเป็นสีเข้ม หากรุนแรงมากสามารถทำให้หมดสติได้ ดังนั้น การป้องกันตนเองจากการเป็นลมแดด ก่อนที่จะออกแดด ให้จิบน้ำบ่อยๆ ช่วยให้ร่างกายดูดซับน้ำไว้ได้ดีกว่าการดื่มน้ำครั้งละมากๆ ที่ร่างกายจะขับออกไปกับปัสสาวะ และทำให้ปวดปัสสาวะบ่อย

นอกจากชดเชยด้วยการจิบน้ำแล้ว ยัง ต้องเติมเกลือแร่ให้กับร่างกาย อาจดื่มเกลือแร่ หรือถ้าไม่สะดวก ให้กินกล้วยที่อุดมไปด้วยโพแทสเซียม กล้วยเค็มที่มีโซเดียม จะช่วยเติมเกลือแร่ให้ร่างกาย โดยควรกินพร้อมกับการดื่มน้ำแบบค่อยๆ จิบ

กรณี ที่เป็นลมแดดไปแล้ว ให้รีบพักในที่ร่ม และประคบเย็นในบริเวณที่เส้นเลือดใหญ่ผ่าน เช่น คอ และสะโพก จากนั้นรีบไปพบแพทย์ที่ใกล้ที่สุด

Cr. <http://variety.teenee.com/foodforbrain/52090.html>