

# NHỮNG ĐIỀU CẤM KỴ KHI BỊ SAY NẮNG

Để nhanh chóng làm tan cơn say nắng, đồng thời không gây hại cho sức khỏe, cần lưu ý những điều kiêng kỵ sau.

## 1. Kỵ uống quá nhiều nước

Những người bị say nắng, cảm nắng không nên uống liền lúc quá nhiều nước, mà ngược lại phải dùng phương pháp uống ít nước và chia làm nhiều lần, mỗi lần chỉ khoảng 300ml.

Nguyên nhân là do uống liền lúc quá nhiều nước không những ảnh hưởng đến chức năng tiêu hóa mà còn làm loãng dịch dạ dày, khiến cơ thể ra quá nhiều mồ hôi, từ đó gây mất nước và lượng muối trong cơ thể. Trường hợp nghiêm trọng còn gây chuột rút đường ruột.

## 2. Kiêng kỵ ăn quá nhiều hoa quả lạnh

Những người thường xuyên bị say nắng khi ra ngoài trời thường bị suy nhược về vị và vị (dạ dày), nếu ăn quá nhiều hoa quả lạnh, những thực phẩm tính hàn dễ làm tổn thương đến dạ dày, gây trướng bụng, tiêu chảy, đau bụng.

## 3. Kỵ ăn thực phẩm nhiều dầu mỡ

Sau khi bị cảm nắng, tuyệt đối tránh xa các loại thực phẩm nhiều dầu mỡ, để phần nào giúp cơ thể thích ứng với chức năng tiêu hóa của dạ dày trong mùa hè oi bức.

Nếu ăn quá nhiều thực phẩm chiên rán nhiều dầu mỡ, dạ dày bị tăng thêm gánh nặng khiến lượng lớn máu của cơ thể dồn đọng ở đường tiêu hóa, lúc đó sẽ thiếu máu để đưa lên não, làm cho cơ thể có cảm giác mệt mỏi hơn, chứng khó tiêu hóa lại thêm trầm trọng.

## 4. Kỵ tắm bổ quá nhiều thực phẩm giàu dinh dưỡng

Sau khi bị say nắng, hơi nóng vẫn chưa hoàn toàn hạ hỏa, lúc này, đừng thấy cơ thể suy yếu mà "tắm bổ" hết thứ đồ ăn thức uống giàu đạm, nhiều chất béo với mong muốn giúp cơ thể nhanh phục hồi.

Việc ăn uống các loại thực phẩm quá giàu chất dinh dưỡng không những chẳng có tác dụng giải cơn say nắng, ngược lại còn kéo dài thêm khí nóng trong người, gây thêm mệt mỏi và hại cho đường tiêu hóa.

Nắng nóng oi bức khiến cơ thể phải hoạt động hết năng suất để tự điều tiết sao cho thích nghi với điều kiện môi trường. Khi nhiệt độ cơ thể và môi trường quá chênh lệch, cộng thêm sự thích ứng của cơ thể chưa được đáp ứng kịp thời, dễ bị say nắng, biểu hiện nóng sốt, vã mồ hôi, đau đầu, chóng mặt, hoa mắt, thậm chí ngất xỉu.