

1 மாத டிஜிட்டல் சந்தாவை இலவசமாகப் பெற [Install App](#) X

Vikatan > Health

Published: Today at 9 AM Updated: Today at 9 AM

Doctor Vikatan: சிலருக்கு மட்டும் ஐஸ்க்ரீம், கூல் டிரிங்ஸ் சாப்பிட்ட உடனே சளி பிடிப்பது ஏன்?

ஆர்.வைதேகி

FOLLOW US ON
Google News

Doctor Vikatan: சிலருக்கு மட்டும் ஐஸ்க்ரீம், கூல் டிரிங்ஸ் சாப்பிட்ட உடனே சளி பிடிப்பது ஏன்?



News

ஐஸ்க்ரீம்

Share [WhatsApp](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Email](#) [Print](#) [Share](#)

ஐஸ்க்ரீம், கூல் டிரிங்ஸ் பொறுத்தவரை அவற்றின் டெம்ப்ரேச்சரை விடவும் அவை எவ்வளவு சுத்தமாகத் தயாரிக்கப்பட்டவை என்பதுதான் முக்கியம். வெளியிடங்களில் ஐஸ்கட்டி எவ்வளவு சுகாதாரமாகத் தயாரிக்கப்பட்டது என்பது கேள்விக்குரியதே.

இந்தக் கட்டுரையை ஆடியோவில் கேட்க

00:00 [↺](#) [▶](#) [↻](#) 00:00

Published: Today at 9 AM Updated: Today at 9 AM

Doctor Vikatan: சிலருக்கு மட்டும் ஐஸ்க்ரீம், கூல் டிரிங்ஸ் சாப்பிட்ட உடனே சளி பிடிப்பது ஏன்?

Doctor Vikatan: சிலருக்கு மட்டும் ஐஸ்க்ரீம், கூல் டிரிங்ஸ் சாப்பிட்ட உடனே சளி பிடிப்பது ஏன்?

ஆர்.வைதேகி

FOLLOW US ON
Google News

ஐஸ்க்ரீம், கூல் டிரிங்ஸ் பொறுத்தவரை அவற்றின் டெம்ப்ரேச்சரை விடவும் அவை எவ்வளவு சுத்தமாகத் தயாரிக்கப்பட்டவை என்பதுதான் முக்கியம். வெளியிடங்களில் ஐஸ்கட்டி எவ்வளவு சுகாதாரமாகத் தயாரிக்கப்பட்டது என்பது கேள்விக்குரியதே.



News

ஐஸ்க்ரீம்



இந்தக் கட்டுரையை ஆடியோவில் கேட்க

00:00



00:00

Doctor Vikatan: சிலருக்கு மட்டும் ஐஸ்க்ரீமோ, கூல் டிரிங்ஸோ சாப்பிட்டால் உடனே சளி பிடிப்பது ஏன்? இரவு நேரத்திலும், மழைநாள்களிலும் ஐஸ்க்ரீம் சாப்பிடுவதால் சளி பிடிக்குமா?

பதில் சொல்கிறார், சென்னையைச் சேர்ந்த, காது-மூக்கு- தொண்டை சிகிச்சை மருத்துவர் பி.நடராஜ்.

SEMURSH

Join now

Read the full story!

Learn more

Advertisement: 0:00

Skin Ad N



காது- மூக்கு - தொண்டை சிகிச்சை மருத்துவர் பி.நடராஜ் | சென்னை

ஐஸ்க்ரீம், கூல் டிரிங்ஸை பொறுத்தவரை அவற்றின் டெம்ப்ரேச்சரை விடவும் அவை எவ்வளவு சுத்தமாகத் தயாரிக்கப்பட்டவை என்பதுதான் முக்கியம். உதாரணத்துக்கு வெளியிடங்களில் ஜூஸ் குடிக்கும்போது, அதில் ஐஸ்கட்டிகள் சேர்ப்பார்கள். அந்த ஐஸ்கட்டி எவ்வளவு சுகாதாரமாகத் தயாரிக்கப்பட்டது என்பது கேள்விக்குரியதே. தெருவோரங்களில் சுகாதாரமற்ற முறையில் அடுக்கி வைத்து உடைக்கப்பட்டு, இதுபோன்று ஜூஸ் தயாரிக்கப் பயன்படுத்தப்படும் ஐஸ்கட்டிகள் குறித்த விடியோ மற்றும் படங்களை நாம் அடிக்கடி சமூக வலைத்தளங்களில் பார்க்கிறோம்.

அதுவே வீட்டில் நாம் ஃப்ரெஷ்ஷாக ஜூஸ் தயாரித்துக் குடிக்கும்போது, அது குளிர்ச்சியாக இருந்தாலும் பிரச்சனை வராது. வெளியிடங்களில் தயாரிக்கப்படும் ஜூஸில் பயன்படுத்தப்படும் பழம், ஐஸ், தண்ணீர், கிளாஸ், கையாள்பவர் என எல்லாவகையான சுத்தமும் கவனிக்கப்பட வேண்டும்.

மற்றபடி எப்போதுமே அளவுக்கதிக சூடாகவோ, அளவுக்கதிக குளிர்ச்சியாகவோ எதையும் சாப்பிடுவதைத் தவிர்த்து, மிதமான சூடு அல்லது குளிர்ச்சியில் இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்வதுதான் சரியானது. சாப்பிடும்போது எந்த உணவையும் சில நொடிகள் வாயில் வைத்திருந்து, மென்று, ரசித்துச் சாப்பிட வேண்டியதும் மிக முக்கியமானது.

ஐஸ்க்ரீமோ, கூல் டிரிங்ஸோ சாப்பிட்டதும் வெந்நீர் குடிப்பதால் சளியே பிடிக்காது என்ற எண்ணமும் பலருக்கு இருக்கிறது. இதற்கான அறிவியல்ரீதியான காரணங்கள் எதுவும் இதுவரை நிரூபிக்கப்படவில்லை. சுகாதாரமற்ற சூழலில் தயாரிக்கப்படும் உணவுகளால் ஏற்படும் தொற்றை, வெறும் வெந்நீர் குடிப்பதால் குணப்படுத்திவிட முடியாது. குளிர்ச்சியாகச் சாப்பிடும்போது தொண்டையில் ஏற்படும் ரத்த ஓட்டக் குறைவை பேலன்ஸ் செய்யுமே தவிர, வெந்நீரால் வேறு ஒன்றும் செய்யாது.



சளித்

[Also Read](#)



Doctor Vikatan: ஓரே மாதத்தில் 5 கிலோ, 10 கிலோ எடை குறைவது சாத்தியமா... அது சரியானதா?

பொதுவாகவே வெயில்நாள்களில் தொற்று பாதிப்பு குறைவாகவும், மழை மற்றும் குளிர்காலங்களில் தொற்று பாதிப்பு அதிகமாகவும் இருக்கும். மற்றபடி மழையிலோ, குளிரிலோ ஐஸ்க்ரீம் சாப்பிடக்கூடாது என்று எதுவும் இல்லை. ஆனால் இந்த நாள்களில் கிருமித் தொற்றுக்கான வாய்ப்புகள் அதிகம் இருப்பதால் அதைத் தவிர்க்கும்படி பொதுவாக அறிவுறுத்தப்படுகிறது.

உங்கள் கேள்விகளை கமென்ட் பகுதியில் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்; அதற்கான பதில்கள் தினமும் விகடன் இணையதளத்தில் #DoctorVikatan என்ற பெயரில் வெளியாகும்.

இந்தக் கட்டுரைகளையும் படிக்கலாமே!



கோலி Vs கம்பீர் - இப்படி ஒரு அவல சண்டை தேவைதானா? பின்னணி என்ன?



பி.டி.ஆர் ஆடியோ விவகாரம்: முதல்வர் ஸ்டாலினின் விளக்கம்... தப்பியதா அமைச்சர்



கொரோனா காலத்தில் ரகசிய திருமணம்? மனைவியை முதல் முறையாக வெளியில்



ராசி பலன்



இன்றைய ராசிபலன்



அஷ்டமத்தில் குரு தருமா?



health cold ice cream doctor vikatan summer tips

விகடன் பரிந்துரைக்கும் மற்ற கட்டுரைகள்...



“பற்களைப் பிடுங்கி, கொடூரமாகச் சித்ரவதை செய்தார்!” - ஏ.எஸ்.பி தாக்குதலில் சிக்கியவர் கண்ணீர்



கலாஷேத்ரா: "குற்றம்சாட்டப்பட்ட ஆசிரியர்களை கல்லூரிக்குள் அனுமதிக்கக்கூடாது" - மகளிர் ஆணையத் தலைவி



மேற்கு வங்கம்: ராம நவமி பேரணியில் மீண்டும் வன்முறை - பாஜக எம்எல்ஏ மருத்துவமனையில் அனுமதி!



வேலூர்: தப்பி ஓடிய 4 சிறுவர்கள் சிக்கினர் - குறிப்பிட்ட சிறார்களை வேறு இல்லத்துக்கு மாற்ற நடவடிக்கை!

இதில் பின்னூட்டம் இடுபவர்களின் கருத்துகள் அவரவர் தனிப்பட்ட கருத்து, விகடன் இதற்கு பொறுப்பேற்காது.