

Состав чили способствует улучшенному кровообращению и потоотделению, что и приводит к охлаждению. В этом также помогут мята, лесные ягоды, брокколи, листовые овощи, огурцы, помидоры, сельдерей. В целом врач для охлаждения организма в летний зной посоветовал есть блюда тайской и индийской кухни.

«Хотя в период жары главное желание организма — охладиться, как ни странно, основным помощником ему в этом станет перец чили. Дело в том, что острый перец стимулирует рецепторы во рту, улучшая кровообращение и вызывая потоотделение, что охлаждает тело», — отметил Асанов.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.