تغذیه و سرماخوردگی

هر چند که درمان مشخصی برای عفونت‌های ویروسی وجود ندارد، اما تقویت سیستم ایمنی بدن با تغذیه‌ی مناسب، به تخفیف علایم بیماری و بهبودی سریع‌تر کمک خواهد نمود. بی شک رژیم غذایی مناسب می‌تواند سهم بسزایی در درمان بیماری‌های سرماخوردگی و آنفلوآنزا داشته باشد. مصرف برخی غذاها به شرح زیر ممکن است علایم بیماری را تخفیف داده و بهبودی را سرعت بخشند(البته توصیه می‌کنیم؛ افراد پیش از تغییر رژیم غذایی خود با پزشک معالجشان مشورت نمایند)

مصرف مایعات گرم:

ویروس های سرما خوردگی وقتی درجه حرارت محیط شان حدود ۳۲ درجه سانتیگراد باشد به سرعت رشد و تکثیر می یابند. این در حالی است که اگر درجه حرارت بالاتر باشد احتمال تکثیر آن ها کم می شود. پس نوشیدنی های گرم بنوشید. این نوشیدنی ها گلوی شما را گرم می کنند و به نظر می رسد به این ترتیب تکثیر ویروسی مختل می شود. همچنین مایعات گرم اثری هر چند اندک بر باز کردن مجاری تنفسی شما دارند. نوشیدن نوشیدنی های گیاهی مثل چای زنجبیل بسیار مفید است. چراکه علاوه بر اثر گرمایی، خاصیت ضد ویروسی دارد

همچنین مایعات گرم موجب نرم شدن ترشحات و تخلیه راحت تر آنها از بدن شما می شوند . لذا مصرف سوپ‌های گرم و یا نوشیدنی‌های گرم می توانندگزینه های موثری در

زنجبیل:

زنجبیل حاوی برخی ترکیبات ضد ویروسی است که می‌توانند در تخریب ویروس‌های مسبب آنفلوآنزا و سرماخوردگی، موثر باشند. همچنین می‌تواند از طریق حمایت از تولید ترکیبات ضد میکروبی و ضد ویروسی، در تقویت سیستم ایمنی موثر باشد. محققان کشف کرده اند که زنجبیل تازه از چسبیدن ویروس های تنفسی به سلول ها پیشگیری می کند.

فلفل قرمز:

فلفل قرمز تازه و یا پودر آن ممکن است در تخفیف علایم آنفلوآنزا و سرماخوردگی‌ها موثر باشد.ماده ای موسوم به کپسایسین که موجب تندی طعم فلفل قرمز می‌گردد، به بهبود جریان خون و رساندن مواد مغذی و ویتامین‌ها به سلول‌های عفونی شده و بهبود بیماری کمک می کند. همچنین تندی و تیزی همراه با آن می‌تواند به تخفیف گرفتگی‌ها در ناحیه سینه و حفره بینی کمک نماید.

سیر :

سیر حاوی برخی ترکیبات شیمیایی است که از خصوصیات قوی آنتی‌بیوتیکی و ضد ویروسی برخوردارند. این مواد ممکن است توانایی بدنتان برای

سیر همچنین ممکن است جریان خونتان را بهبود بخشد و به سیستم گردش خونتان جهت تحویل دادن مواد مغذی حیاتی و اکسیژن به سلول‌ها کمک نماید.

مصرف مواد مغذی تازه و طبیعی:

بی شک ترکیبات موجود در مواد مغذی تازه و طبیعی نظیر :سبزیجات و میوه های تازه، مرکبات (پرتقال و گریپ‌فروت)، مغزها و بذرها در تقویت سیستم ایمنی در برابر بیماری‌ها مفید می‌باشند.

سوپ مرغ :

آیا این تصور قدیمی‌ها که سوپ مرغ را برای سرماخوردگی مناسب می‌دانستند، واقعاً صحیح است؟ بله مصرف سوپ مرغ می‌تواند برای تخفیف سرماخوردگی موثر باشد .

محققان تایید نمودند که سوپ مرغ دارای برخی اثرات ضد التهابی ملایم بوده و در تخفیف علایم عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی موثر واقع می شود . البته بهتر است که در تهیه سوپ مرغ از انواع سبزیجات تازه نیزاستفاده شود.

غذاهای غنی از روی :

مصرف غذاهای غنی از روی ممکن است در تقویت سیستم ایمنی و تخفیف علایم سرماخوردگی و آنفلوآنزا موثر باشد.

مواد غذایی غنی از روی عبارتند از: حبوبات، نخودفرنگی، غذاهای دریایی، گوشت قرمز ، لوبیا و سویا.

اجتناب از مصرف محصولات شیرین حاوی شکر :

همان‌طور که ذکر نمودیم رژیم غذایی بر تقویت سیستم ایمنی بدن موثر است .

شکر توانایی سیستم ایمنی بدن را از طریق تقلیل توانایی گلبول‌های سفید خون در سرکوب مهاجمین باکتریایی و ویروسی، کاهش می‌دهد .

شواهد یک مطالعه که در مجله تغذیه بالینی امریکا چاپ شده است، حاکی از آن است که شکرموجود در نوشیدنی‌های شیرین شده می‌تواند به میزان ۵۰ درصد پاسخ ایمنی بدن را تا پنج ساعت پس از صرف نوشیدنی تقلیل دهد.

امیدواریم با رعایت نکات تغذیه ای بالا ، با آنفلوآنزا مقابله کنید.

عناب:

اگر در شروع فصل سرما دچار سرماخوردگی شده‌اید و از خشکی سینه و سرفه رنج می‌برید، عناب داروی گیاهی مناسب و کارآمدی است.

عناب دارای لعاب فراوان، پروتئین، مواد قندی و مقدار زیادی ویتامین C است.

عناب به دلیل داشتن لعاب زیاد، نرم کننده سینه و ضد سرفه است. جوشانده عناب گرفتگی صدا را برطرف می‌کند به علاوه آسم و تنگی نفس را برطرف می‌کند. عناب آرام کننده اعصاب و خواب آور است . بی خوابی وخستگی شدید را برطرف می‌کند

منبع : اصول تغذیه کراوس

تهیه و تنظیم‌کمیته آموزش وارتقا سلامت همگانی

(سو پروایزر آموزشی)

تا ریخ تهیه :بهار ۱۴۰۰ بازنگری اول مهر ۱۴۰۵

ارتباطات

تلفن تماس۰۹۰۳۳۰۹۰۵۷۹۷-۳۳۳۷۹۸۳۹

دور نگار : ۳۳۳۶۲۲۰۲

وب سایت بیمارستان: noornejathosp.com

بیمارستان تخصصی وفوق تخصصی نورنجات

راهنمای آموزش بیماران



غذای مفید در سرماخوردگی و آنفولانزا

کد: HE-PAM-31