

خوراکی‌های مفید برای بهبود سرماخوردگی

متخصص تغذیه گفت: مصرف خوراکی‌های حاوی روی و سبزیجاتی مثل سیر، پیاز، آویشن و زنجبیل به هنگام سرماخوردگی مفید است.



متخصص تغذیه گفت: مصرف خوراکی‌های حاوی روی و سبزیجاتی مثل سیر، پیاز، آویشن و زنجبیل به هنگام سرماخوردگی مفید است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، مهناز کربلایی گفت: به هنگام سرماخوردگی برخی خوراکی‌ها و میوه‌ها در کاهش درد ناشی از آن و بهبود بیماری بسیار موثرند.

وی ادامه داد: مثلاً آناناس حاوی برومولن است که باعث افزایش تأثیر آنتی‌بیوتیک می‌شود و برای هضم مواد غذایی نیز مفید است. آناناس همچنین ویتامین C بسیار دارد که برای سرماخوردگی توصیه می‌شود.

این متخصص تغذیه گفت: سیر و آویشن نیز در سبزیجات دارای خاصیت ضد میکروبی و ضد ویروسی است. پیاز نیز شبیه سیر است و به همراه جعفری خاصیت ضداحتقان دارد.

کربلایی همچنین مصرف زنجبیل را به دلیل ترکیبات ضد ویروسی به هنگام سرماخوردگی توصیه کرد و گفت: زنجبیل به کاهش درد، تب و سرفه کمک می‌کند.

وی در مورد غذاهایی که می‌توان در این شرایط خورد افزود: نوشیدن آب در طول روز، سموم بدن و باکتری‌ها و ویروس‌ها را دفع می‌کند.

این متخصص تغذیه تصریح کرد: خوردن سوپ مرغ، پیاز و سیر توصیه می‌شود. برای بهبود دردهای سینه هم شربت عسل، لیموترش و آب جوش نیز می‌توان با هم مخلوط کرد.

کربلایی اضافه کرد: مصرف غذاهایی که روی دارند مثل گوشت قرمز، ماهی، جگر، لبنیات، غلات، سویا، حبوبات و مغزها منابع خوبی هستند که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

وی گفت: اما در مقابل خوردن غذاهای سرخ شده و چرب و شیرینی محدود شود.