

از مصرف قهوه و ترکیبات حاوی کافئین در دوران سرماخوردگی خودداری کنید

از مصرف قهوه و ترکیبات حاوی کافئین در دوران سرماخوردگی خودداری کنید از مصرف قهوه و ترکیبات حاوی کافئین در دوران سرماخوردگی خودداری کنید ...



از مصرف قهوه و ترکیبات حاوی کافئین در دوران سرماخوردگی خودداری کنید . در دوران سرماخوردگی از مصرف چای پررنگ، قهوه و یا ترکیبات حاوی کافئین مانند نوشابه‌های گازدار و غذاهای سرخ کردنی و همچنین ترشیجات پرهیز کنند زیرا علائم سرماخوردگی را تشدید می‌کند.

سلامت نیوز: عضو کمیته کشوری آنفلوانزا توصیه کرد: خوردن برخی مواد غذایی در دوران سرماخوردگی می‌تواند سیستم ایمنی را تضعیف کرده و در پی آن علائم این بیماری را تشدید کند.

به گزارش ایسنا، دکتر مسعود مردانی ضمن بیان این مطلب اظهار داشت: در دوران سرماخوردگی بیماران دچار علائمی نظیر آبریزش بینی، سرفه و عطسه می‌شوند که این علائم در افرادی که زمینه آلرژی نیز دارند، تشدید می‌شود.

وی به افراد سرماخورده توصیه کرد: در دوران سرماخوردگی از مصرف چای پررنگ، قهوه و یا ترکیبات حاوی کافئین مانند نوشابه‌های گازدار و غذاهای سرخ کردنی و همچنین ترشیجات پرهیز کنند زیرا علائم سرماخوردگی را تشدید می‌کند.

به گفته وی بهترین تغذیه در دوران سرماخوردگی مصرف غذاهای ساده مانند آش، سوپ و فرنی است و توصیه می‌شود افرادی که دارای تب بالا هستند به مقدار فراوان مایعات بخورند زیرا کم‌آبی بدنشان را جبران کرده و موجب پایین آمدن تب می‌شود.

بنا بر اعلام وبدا دکتر مردانی در پایان خاطرنشان کرد: مصرف میوه و سبزیجات تازه به خصوص میوه‌هایی که حاوی ویتامین C هستند مانند پرتقال، لیمو شیرین و گوجه فرنگی نیز در دوران سرماخوردگی توصیه می‌شود زیرا مقابله بدن با ویروس سرماخوردگی را بیشتر کرده و فرد بیمار سریع‌تر بهبود پیدا می‌کند.