

رژیم غذایی هنگام سرماخوردگی



هر چه هوا سردتر می‌شود، بر آمار مبتلایان به انواع ویروس‌های سرماخوردگی هم افزوده می‌شود، در حالی که متخصصان بر این باورند نوع تغذیه می‌تواند ما را در برابر این بیماری محافظت کند.

جام جم آنلاین: هر چه هوا سردتر می‌شود، بر آمار مبتلایان به انواع ویروس‌های سرماخوردگی هم افزوده می‌شود، در حالی که متخصصان بر این باورند نوع تغذیه می‌تواند ما را در برابر این بیماری محافظت کند.

دکتر سیدعلی کشاورز، مدیر گروه تغذیه و بیوشیمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با فرا رسیدن روزهای سرد سال توصیه می‌کند: مصرف نوشیدنی‌های گرم مانند شیر، چای، سوپ و آش را نباید فراموش کرد چون این دسته از نوشیدنی‌ها در این روزهای سرد مفید و مناسب است.

به خصوص زمانی که فرد دچار سرماخوردگی شده باشد مایعات گرم، بهترین مواد غذایی هستند که طول دوره درمان را کوتاه کرده و بیماری را تسکین می‌دهند. میوه یا آبمیوه

وی با تأکید بر مصرف میوه‌ها می‌افزاید: در کنار مصرف مایعات گرم، استفاده از میوه‌ها نیز نباید فراموش شود. برخی افراد آبمیوه را ترجیح می‌دهند و به همین دلیل میوه را کنار می‌گذارند.

البته اگر بیمار در شرایط خاصی است که نمی‌تواند میوه بخورد، شرایط فرق داشته و آبمیوه جایگزینی مناسب است، اما در شرایط کلی، وقتی آبمیوه را می‌گیریم، ارزش تغذیه‌ای آن را نیز تا حد زیادی از بین برده‌ایم.

در صورتی که وقتی میوه به طور کامل مصرف شود، فیبر، رنگدانه‌ها و ویتامین‌ها نیز به طور کامل استفاده خواهد شد بنابراین همیشه توجه داشته باشید مصرف میوه به طور کامل، ارزش بسیار بیشتری از آبمیوه‌ها دارد.

دکتر کشاورز با اشاره به شرایطی که میوه در دسترس نیست یادآور می‌شود: در چنین شرایطی استفاده از سالاد و سبزیجات، به خصوص سبزیجات با برگ سبز تیره را فراموش نکنید.

پرهیز غذایی هنگام سرماخوردگی

این استاد رشته تغذیه در مورد پرهیز غذایی هنگام سرماخوردگی می‌گوید: به طور معمول اگر آزرده‌گی حلق و گلو وجود داشته باشد، مواد غذایی ترش و تند و تیز موجب تحریک بیشتر می‌شود. به همین دلیل برای کاهش تحریکات توصیه می‌شود از این مواد غذایی استفاده نشود.

به گفته وی، غذاهای سرخ‌کردنی به طور معمول کند هضم می‌شوند. بنابراین کسی که سرماخورده است، باید مواد غذایی خاصی را با هضم آسان مصرف کند.

مصرف مواد غذایی سرخ‌کرده، چرب و حاوی سس موجب اختلال در هضم غذا شده و بیماری نیز به خودی خود ممکن است مشکلاتی در هضم غذا ایجاد کند. به همین دلیل بهتر است از مواد غذایی این چنینی استفاده نشود.

نقش تغذیه هنگام آلودگی هوا

آلودگی هوا در شهرهای بزرگ و صنعتی، پدیده جدیدی نیست. مشکلی که وقتی مانند این روزها به سطح هشدار می‌رسد، خطراتی را برای سلامت شهروندان ایجاد خواهد کرد.

به گفته متخصصان، کودکان، سالمندان، بیماران و زنان باردار نیز بیشتر در معرض خطر بوده و باید به این موضوع توجه ویژه‌ای داشته باشند.

کارشناسان در چنین روزهایی بارها از مردم خواسته‌اند کمتر از منزل خارج شده و از فعالیت شدید در محیط‌های باز خودداری کنند. اما تغذیه نیز نقش موثری در کاهش عوارض آلودگی هوا بر بدن دارد.

این استاد رشته تغذیه در مورد مواد غذایی خاصی که باید در این مواقع استفاده شوند، توضیح می‌دهد: مصرف برخی مواد غذایی برای کاهش اثرات سمی این ترکیبات موثر است.

به عنوان مثال مصرف شیر یا به طور کلی لبنیات به دلیل کلسیمی که دارند، در جذب فلزات سنگین و تأثیرات آن بر بدن ما موثر خواهند بود. ویتامین C نیز در دفع فلزات سنگین از بدن، به خصوص سرب موثر است. به طوری که اگر ویتامین C به مقدار زیاد مصرف شود، نقشی مانند دارو داشته و در دفع سموم فلزات سنگین تأثیر می‌گذارد.

وي در مورد مصرف میوه‌ها و سبزیجات یادآور می‌شود: مصرف میوه‌ها و سبزیجات به مقدار زیاد نیز در این شرایط موثر است.

این مواد حاوی ویتامین C و E بوده و البته ویتامین‌های گروه B و ویتامین A یا پیش‌ساز ویتامین A را هم دارند. ویتامین C، E و بتاکاروتن که در میوه‌ها و سبزیجات رنگی به وفور یافت می‌شود، اثرات ترکیبات سمی ناشی از سوخت بنزین و نفت را تا حدودی کاهش می‌دهد.

مکمل‌ها یا میوه

وي در مورد مصرف مکمل‌ها می‌گوید: باید توجه داشت یا باید از ویتامین‌ها و یا مکمل‌های آنها استفاده کرد و یا منابع طبیعی آنها را مصرف کرد که البته مناسب‌تر هم خواهد بود بنابراین باز هم در نهایت به مردم توصیه می‌شود از مصرف لبنیات، به خصوص شیر و میوه و سبزیجات غافل نشده و البته فراموش نکنند این مواد غذایی تنها تا حدودی می‌توانند عوارض آلودگی هوا را کاهش دهند و مصرف این مواد هیچ وقت نمی‌تواند، به طور کامل تأثیرات سموم را از بین ببرد.

نیلوفر اسعدي بیگي

گروه سلامت