

**از سرماخوردگی درمان بمانید**

با وجود اینکه هنوز هم تصور عمومی بر این است که سرما، موجب سرماخوردگی می‌شود اما باید گفت تنها در موارد معدودی دلیل اصلی سرماخوردگی قرار گرفتن در معرض هوای سرد است. این در حالی است که می‌توان با به کارگیری روش‌های ساده از سرماخوردگی در امان ماند. به گفته کارشناسان، نوع تغذیه تأثیر مستقیمی بر افزایش ایمنی بدن در مقابل این بیماری دارد. کارشناسان معتقدند مصرف شکر و غذاهای فرآوری شده، قوای ایمنی بدن را در مقابل بیماری‌ها تضعیف می‌کند. آنها پیشنهاد می‌کنند که به جای نوشابه‌های گازدار، آبمیوه‌های آماده و فست‌فودها، از آبمیوه‌های طبیعی، سبزیجات و میوه‌های تازه و غذاهای خانگی استفاده شود. از سوی دیگر با وجود اینکه ویتامین C مشهورترین ویتامین در مقابله با سرماخوردگی به شمار می‌آید، نباید از مصرف ویتامین E، روی و منیزیم برای قوی‌تر کردن بدن، غافل ماند. در کنار تغذیه صحیح، خواب کافی نیز به سالم ماندن بدن کمک می‌کند. علاوه بر این موارد، شستشوی مرتب دست‌ها روشی ساده و کارآمد است که به گفته متخصصان تأثیر بسیار زیادی در جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های واگیردار از جمله سرماخوردگی دارد.

همشهری آنلاین