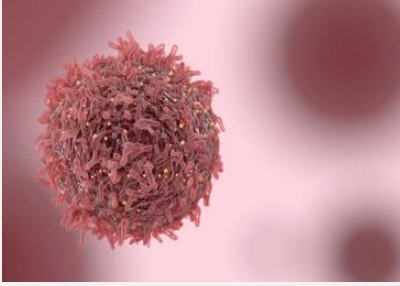


آنفلوآنزا و ۱۶ نسخه خوراکی برای آن!



«روش‌های درمان آنفلوآنزا در واقع بر کاهش شدت علائم این بیماری متمرکز هستند تا دوره بیماری به اتمام برسد و هیچ روشی وجود ندارد که به طور معجزه‌آسایی علائم این بیماری را از بین ببرد. در همین راستا تامین آب مورد نیاز بدن و مصرف غذاهای سرشار از مواد مغذی می‌تواند به تسکین شدت علائم و پیشگیری از وخیم‌تر شدن آنها کمک و شاید دوره درمان را کوتاه‌تر کند.»

«روش‌های درمان آنفلوآنزا در واقع بر کاهش شدت علائم این بیماری متمرکز هستند تا دوره بیماری به اتمام برسد و هیچ روشی وجود ندارد که به طور معجزه‌آسایی علائم این بیماری را از بین ببرد. در همین راستا تامین آب مورد نیاز بدن و مصرف غذاهای سرشار از مواد مغذی می‌تواند به تسکین شدت علائم و پیشگیری از وخیم‌تر شدن آنها کمک و شاید دوره درمان را کوتاه‌تر کند.»

به گزارش ایسنا، عصر ایران به نقل از "هلت" نوشت: افراد مبتلا به آنفلوآنزا بنابر برخی دلایل، مانند گلو درد، معمولا تمایل چندانی به غذا خوردن ندارد، از این رو خوراکی‌هایی سرشار از مواد تقویت‌کننده سیستم ایمنی بدن و تسکین‌دهنده علائم با امکان بلع راحت می‌توانند گزینه‌های خوبی در این شرایط باشند.

نوشیدنی‌های الکترولیت

تامین آب مورد نیاز بدن، به ویژه اگر بیمار تب و تعریق را تجربه می‌کند یا در بلع غذا با دشواری مواجه است، یکی از مهم‌ترین مواردی است که در زمان ابتلا به آنفلوآنزا باید به آن توجه داشت. نوشیدن آب یکی از ساده‌ترین روش‌ها برای هیدراته نگه داشتن بدن است. همچنین، افزودن نوشیدنی‌های ورزشی سرشار از الکترولیت‌ها یا آب نارگیل به رژیم غذایی می‌تواند به احیای دوباره ذخایر سدیم و پتاسیم و همچنین مایعات مورد نیاز بدن کمک کند.

یک نوشیدنی طعم‌دار ممکن است جذابیت بیشتری نسبت به آب ساده داشته باشد و بیمار را به نوشیدن مایعات بیشتر تشویق کند. در مصرف نوشیدنی‌های ورزشی نباید زیاده‌روی کرد اما اگر به آنفلوآنزا مبتلا هستید و تمایلی به مصرف غذای جامد ندارید، این ممکن است ساده‌ترین روش برای دریافت کالری بیشتر باشد.

چای سبز

نوشیدن چای گرم یک روش خوب دیگر برای تامین آب مورد نیاز بدن است. آنفلوآنزا معمولا موجب بروز علائم در قسمت بالایی دستگاه تنفسی می‌شود و نوشیدن مایعات گرم می‌تواند به باز شدن مسیرهای هوایی کمک کند. همچنین، نوشیدن چای گرم ممکن است احساس بهتری نسبت به نوشیدن آب ساده در دمای اتاق در فرد ایجاد کند.

چای سبز یکی از بهترین گزینه‌هایی است که می‌توانید در این زمینه مد نظر قرار دهید. این نوشیدنی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هاست. افزودن کمی عسل به چای سبز می‌تواند آن را به یک نوشیدنی مفید برای تسکین گلو درد و سرفه تبدیل کند.

سوپ مرغ

سوپ مرغ یکی از غذاهای شناخته شده برای مبارزه با سرماخوردگی و آنفلوآنزا است. آب سوپ مرغ می‌تواند به تامین آب مورد نیاز بدن و همچنین احیای ذخایر سدیم کمک کند، در شرایطی که سبزیجات موجود در آن می‌توانند ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف را در اختیار بدن قرار دهند. مرغ نیز منبع خوبی برای پروتئین است که گزینه‌ای مهم برای کمک به بهبودی و افزایش قدرت و انرژی بیمار است.

به گفته برخی دانشمندان، خواص آروماتیک سوپ مرغ نیز می‌تواند به شل شدن مخاط و پاکسازی مسیرهای بینی کمک کند. همچنین نتایج یک مطالعه نشان داد که سوپ مرغ می‌تواند کارایی گلوبول‌های سفید خون در مبارزه با عفونت را افزایش دهد.

لوبیا یا نخود

مرغ تنها گزینه ای نیست که هنگام ابتلا به آنفلوآنزا می توانید برای دریافت پروتئین مد نظر قرار دهید. مصرف گوشت مرغ به ویژه زمانی که بدون ادویه خاصی پخته شده باشد، گاهی اوقات برای بیمار جذابتی ندارد. در این موارد منابع جایگزین مانند یک نوشیدنی پروتئین یا یک منبع غذایی با عطر و طعم بیشتر ممکن است گزینه بهتری باشد.

پروتئین های گیاهی، مانند لوبیا و نخود را نیز می توان همانند مرغ برای تهیه سوپ ها و خورش های گرم، آبسان و راحت برای مصرف استفاده کرد.

میوه ها و سبزیجات رنگارنگ

مصرف آنتی اکسیدان های مختلف حتی زمانی که بیمار نیستید، برای محافظت در برابر بیماری های مزمن اهمیت ویژه ای دارد اما زمانی که بیمار هستید یا سیستم ایمنی بدن شما در معرض خطر قرار گرفته است، مصرف آنتی اکسیدان ها از اهمیت بیشتری برخوردار می شود. مصرف میوه ها و سبزیجات رنگارنگ از بهترین گزینه ها برای دریافت آنتی اکسیدان های مختلف است. محصولات با رنگ های درخشان، مانند فلفل های دلمه ای، گوجه فرنگی، پرتقال، و انواع توت می توانند میزان قابل توجهی از آنتی اکسیدان ها را در اختیار بدن قرار دهند.

آب پرتقال

شما می توانید آنتی اکسیدان های خود را بنوشید! آب پرتقال منبع خوبی برای ویتامین C است که مطالعات نشان داده اند ممکن است به پیشگیری از بیماری کمک کرده و همچنین مدت دوره سرماخوردگی و آنفلوآنزا را کاهش دهد اما در مصرف آب پرتقال نباید زیاده روی کنید زیرا می تواند به مشکلات گوارشی منجر شود.

همچنین، شما می توانید آب پرتقال را با آب ترکیب کنید تا رقیق تر شود. مصرف آبمیوه ها و آب سبزیجات تازه و طبیعی نه تنها به هیدراته نگه داشتن بدن کمک می کند بلکه مواد مغذی مختلف را بدون این که قند و کالری اضافه وارد بدن شود، تامین می کند.

گوشت گاو

دریافت میزان کافی از ماده معدنی روی به ویژه در زمان ابتلا به بیماری اهمیت دارد. مطالعات نشان داده اند که این ماده مغذی از طریق تقویت سیستم ایمنی به مبارزه با عفونت کمک می کند و همچنین مصرف مکمل روی ممکن است مدت دوره سرماخوردگی و آنفلوآنزا را کوتاه تر کند.

گوشت گاو یک منبع خوب برای روی است و سه اونس (۸۵ گرم) از آن حدود ۷ میلی گرم روی دارد که تقریباً نصف ارزش روزانه توصیه شده برای بزرگسالان است. همچنین، گوشت گاو سرشار از پروتئین و ویتامین B است که ممکن است به روند بهبودی آنفلوآنزا کمک کنند. از دیگر منابع غذایی خوب برای روی می توان به صدف و میگو اشاره کرد، اگرچه مصرف نرمتنان صدف دار برای یک فرد بیمار شاید چندان جذاب نباشد.

رژیم غذایی برات

گاهی اوقات، افراد مبتلا به آنفلوآنزا با حالت تهوع یا ناراحتی شدید دستگاه گوارش مواجه می شوند. در این شرایط، بهتر است غذاهای ساده و مغذی که معده به راحتی می تواند آنها را تحمل کند، مصرف شوند. رژیم غذایی برات (BRAT) که شامل موز، برنج، سیب و نان تست می شود، یکی از شناخته شده ترین موارد در این زمینه است.

زنجبیل

غذاها یا نوشیدنی های تهیه شده از زنجبیل ممکن است به تسکین مشکلات معده مرتبط با آنفلوآنزا کمک کنند. پژوهش ها نشان داده اند که زنجبیل از خواص ضد التهاب برخوردار است و در مقابله با حالت تهوع موثر عمل می کند، اگرچه بیشتر مطالعات در این زمینه درباره بیماری حرکت یا بارداری و نه آنفلوآنزا انجام شده اند.

چای یا سوپ های زنجبیل می توانند خوراکی های خوبی در زمان ابتلا به آنفلوآنزا باشند زیرا هم به تامین آب مورد نیاز بدن کمک می کنند و هم مواد مغذی را در اختیار آن قرار می دهند.

محصولات غنی شده

خستگی یکی از علائم آنفلوآنزا است و مصرف غذاهایی که به افزایش سطوح انرژی بدن کمک می کنند می تواند در بهبود این شرایط نقش داشته باشد. ویتامین های B می توانند نقش مهمی در این زمینه داشته باشند. ویتامین B12 به طور طبیعی در تخم مرغ، گوشت، نرمتنان صدف دار و لبنیات وجود دارد، اما اگر گیاهخوار هستید یا تمایلی به مصرف این غذاهای سنگین ندارید می توانید محصولات کامل و غنی شده مانند نان ها و غلات صبحانه را مد نظر قرار دهید.

قارچ

مطالعات نشان داده اند که قارچ از خواص ضد ویروس برخوردار است که می تواند به تقویت بدن در برابر ویروس آنفلوآنزا کمک کند. ترکیبی به نام گلوکان به نظر می رسد تا حدی در این زمینه موثر است. با افزودن انواع مختلف قارچ ها، مانند شیتاکه، دکمه ای سفید و مایتاکه، به رژیم غذایی خود می توانید از فواید هر یک از آنها بهره مند شوید.

سیر

سیر یکی از اعضای خانواده آلیوم است که از دیگر اعضای شناخته شده آن می توان به پیاز، پیازچه و موسیر اشاره کرد. این گیاهان توانایی خود در کاهش شدت علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا را با افزایش فعالیت سلول های قاتل طبیعی در بدن نشان داده اند. سیر دارای ترکیباتی است که می توانند به افزایش گلبول های سفید خون کمک کنند که توانایی بدن برای مبارزه با عوامل بیماری زا را افزایش می دهد.

کیوی

ویتامین C به عنوان یک آنتی اکسیدان قدرتمند و یک ماده مغذی ضد آنفلوآنزا شناخته می شود که با تقویت سیستم ایمنی می تواند به پیشگیری از بیماری و کوتاه کردن دوره آن کمک کند. مصرف میوه کامل به جای آبمیوه می تواند مواد مغذی بیشتری در اختیار بدن قرار دهد و میوه های خانواده مرکبات مانند کیوی، پرتقال و گریپ فروت از بهترین گزینه ها در این زمینه هستند. یک پیمانه کیوی می تواند ۲۷۲ درصد از ارزش روزانه برای ویتامین C را تامین کند.

دانه های کدو تنبل

در شرایطی که تامین روی مورد نیاز بدن در سراسر سال اهمیت دارد، این مساله در فصول سرد که احتمال ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا بیشتر می شود، اهمیت بیشتری پیدا می کند. دانه های کدو تنبل یکی از بهترین منابع گیاهی برای تامین ماده معدنی روی هستند. از دیگر منابع غذایی برای روی می توان به دانه های آفتابگردان و کره دانه های آفتابگردان اشاره کرد. دانه های آفتابگردان منبع خوبی برای ویتامین E نیز هستند که یک ماده مغذی دیگر برای تقویت سیستم ایمنی بدن است.

ماست ساده

غذاهای تخمیر شده مانند ماست حاوی پروبیوتیک ها هستند که توانایی خود برای افزایش فعالیت سلول های قاتل طبیعی در بدن را نشان داده اند. البته نباید از ماست های شیرین شده استفاده کنید زیرا حاوی شکر فراوان و مواد افزودنی دیگر هستند. اگر تمایلی به مصرف محصولات لبنی ندارید، برای دریافت پروبیوتیک ها می توانید گزینه های دیگر مانند کامبوچا، کلم ترش و کیمچی را مد نظر قرار دهید.

آب

آب برای هر یک از فرآیندهای فیزیولوژیکی بدن ضروری است. کم آبی بدن می تواند به افت توانایی آن در مبارزه با بیماری مواجه شود. آب بهترین نوشیدنی برای هیدراته نگه داشتن بدن است و اگر به یک نوشیدنی با اندکی عطر و طعم بیشتر نیاز دارید، جای های شیرین نشده، مانند چای سبز، گزینه خوبی هستند.