



چهار روش پیشگیری از سرماخوردگی‌های پاییزی

در این مطلب چهار روش پیشگیری از ابتلا به سرماخوردگی ذکر شده است که با رعایت آنها می‌توانید از بیمار شدن خود جلوگیری کنید.

در این مطلب چهار روش پیشگیری از ابتلا به سرماخوردگی ذکر شده است که با رعایت آنها می‌توانید از بیمار شدن خود جلوگیری کنید.

به گزارش ایسنا و به نقل از خبرآنلاین، سرماخوردگی نوعی عفونت ویروسی در بخش فوقانی دستگاه تنفس است. این عفونت ممکن است به سرعت آغاز شود اما خودبه خود بهبود می‌یابد و نیاز به اقدام خاصی نیست؛ اگرچه بسیاری از افراد نگران ابتلا به سرماخوردگی هستند و با بروز اولین نشانه اقدام به درمان و تهیه دارو می‌کنند.

همیشه پیشگیری بهتر از درمان است. با این حال اگر بیمار شدید نگران نشوید زیرا طبیعی است که اغلب بزرگسالان در طی سال حداقل یک یا دو بار دچار سرماخوردگی شوند. فقط سعی کنید با مراقبت کامل از خود طول درمان این بیماری را کاهش دهید.

در این مطلب چهار روش پیشگیری از ابتلا به سرماخوردگی ذکر شده است که با رعایت آنها می‌توانید از بیمار شدن خود جلوگیری کنید.

۱. دریافت ویتامین D

کمبود ویتامین D منجر به علائمی مانند رشد ضعیف استخوان، مشکلات قلبی عروقی می‌شود و سیستم ایمنی بدن را نیز ضعیف می‌کند و همین امر موجب می‌شود بدن توانایی لازم برای مبارزه با ویروس سرماخوردگی را نداشته باشد. از منابع سرشار ویتامین D می‌توان به زرده تخم مرغ، قارچ، ماهی قزل‌آلا، کنسرو ماهی تن و جگر گاو اشاره کرد. همچنین می‌توانید مکمل ویتامین D را از داروخانه خریداری کنید. برای اثربخشی بیشتر، مکمل‌های حاوی D3 (کلکالیسیفرول) را انتخاب کنید زیرا سطح ویتامین D خون شما را افزایش می‌دهد.

۲. مصرف سبزیجات سبز

سبزیجات سبز رنگ منابع سرشار ویتامین هستند که به شما در حفظ یک رژیم غذایی سالم و متعادل کمک کرده و سیستم ایمنی را در مبارزه با ویروس‌ها تقویت می‌کنند.

۳. نوشیدن چای سبز

فواید چای سبز برای حفظ سلامتی بر کسی پوشیده نیست. منشأ این فواید سطح بالای آنتی‌اکسیدان موجود در چای سبز است که آن را نام فلاونوئید می‌شناسند. بر اساس مطالعات منتشرشده، مصرف روزانه چند فنجان چای سبز تازه دم می‌تواند مزایای بالقوه‌ای برای سلامتی به همراه داشته باشد؛ از جمله کاهش فشار خون و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی.

۴. جنب و جوش داشته باشید!

فعالیت و تحرک در کنار رعایت یک برنامه غذایی سالم کمک‌شایانی به حفظ سلامتی و محافظت از بدن در برابر بیماری‌ها می‌کند و خاصیتی بیش از حفظ تناسب اندام دارد. بر اساس مطالعه‌ای که در مجله Neurologic Clinicians منتشر شد، ورزش منظم همچنین

- التهاب و بیماری‌های مزمن را از شما دور نگه می‌دارد.

- استرس و ترشح هورمون‌های مرتبط با استرس را کاهش می‌دهد.

- گردش گلبول های سفید خون (WBCs) را تسریع می بخشد که به بدن در مبارزه با سرماخوردگی کمک می کنند.

منبع: هلث لاین