

توصیه‌های تغذیه‌ای برای درمان سرفه

وقتی به دلیل سرماخوردگی دچار سرفه‌های مداوم می‌شوید پزشکان توصیه می‌کنند مصرف مایعات را افزایش دهید و مقادیر زیادی آب و ترجیحا آب گرم و ولرم بنوشید.



وقتی به دلیل سرماخوردگی دچار سرفه‌های مداوم می‌شوید پزشکان توصیه می‌کنند مصرف مایعات را افزایش دهید و مقادیر زیادی آب و ترجیحا آب گرم و ولرم بنوشید.

به گزارش ایسنا، در این شرایط همچنین نوشیدن مایعات دیگر مثل چای و قهوه و سوپ هم می‌تواند کمک کند.

شبکه خبری تورنتونیوز در مقاله‌ای درباره راهکارهای درمان و تسکین سرفه منتشر کرد:

- در این حالت از مصرف غذاهای ادویه‌دار و سرخ کرده پرهیز کنید چون موجب تحریک گلو می‌شوند.
- جویدن قرص‌های حاوی روی برای درمان سرفه مفید است چون تحریکات گلو را برطرف کرده و مانع از سرفه کردن می‌شود.
- یک روشی که همیشه توصیه می‌شود نوشیدن یک لیوان آب گرم حاوی عسل و آب لیموی تازه با مقداری فلفل است. این محلول شفابخش را در طول روز استفاده کنید.
- مصرف تکه‌ای از زنجبیل تازه برای درمان سرفه مفید است.
- همچنین توصیه می‌شود یک لیوان شیر داغ حاوی زردچوبه بنوشید. این روشی قدیمی و شناخته شده برای درمان سرفه در خانه‌های هندی است.
- نگه داشتن میوه میخک در داخل دهان نیز برای جلوگیری از سرفه کاربرد دارد.