



بخور، نخورهای سرماخوردگی

در طول روز حداقل 8 لیوان مایعات میل کنید و اگر تب کرده‌اید مصرف مایعات را بیشتر از این بکنید. سعی کنید آب میوه‌ها را خودتان تهیه کنید.

در طول روز حداقل 8 لیوان مایعات میل کنید و اگر تب کرده‌اید مصرف مایعات را بیشتر از این بکنید. سعی کنید آب میوه‌ها را خودتان تهیه کنید.

بدون شک با شروع فصل سرما تمام تلاش خود را برای جلوگیری از سرماخوردگی انجام می‌دهید.

اما زمستان است و سرماخوردگی‌هایش. سرماخوردگی به خودی خود خیلی خطرناک نیست اما اگر به موقع درمان نشود می‌تواند به اصطلاح مادر تمام بیماری‌های خطرناک باشد.

در این مقاله شما را با چند ماده‌ی غذایی آشنا کنیم که برای از بین بردن علائم سرماخوردگی و کوتاه‌تر کردن دوره‌ی آن مفید است و در آخر نیز چند ماده‌ی غذایی دیگر ذکر می‌شود که علائم این بیماری را تشدید می‌کند و شما باید از آن‌ها پرهیزید.

خوب‌ها

آب، چای بدون کافئین و آب میوه‌ها

زمانی که گلو و مجرای بینی خشک باشد ویروس‌های سرماخوردگی و گریپ مجال جولان بیشتری می‌یابند. یعنی چندین برابر می‌شوند. مصرف مایعات زیاد در طول روز باعث مرطوب شدن مخاط می‌شود. مرطوب بودن مخاط باعث می‌شود خیلی زود ویروس‌ها به تله بیفتند و از بین بروند.

توصیه می‌کنیم در طول روز حداقل 8 لیوان مایعات میل کنید و اگر تب کرده‌اید مصرف مایعات را بیشتر از این بکنید. سعی کنید آب میوه‌ها را خودتان تهیه کنید. آب میوه‌های طبیعی بدون شکر بهتر از آب میوه‌های صنعتی هستند.

سیر

سیر سرشار از β -carotene است که یک ضد میکروب قوی محسوب می‌شود و با باکتری‌ها، ویروس‌ها و قارچ‌ها مقابله می‌کند. توصیه می‌شود هر سه یا چهار ساعت، یک حبه سیر بخورید. می‌توانید این حبه سیر را به چند قسمت تقسیم کرده و مانند قرص مصرف کنید. یا اینکه سیر را به همراه پیاز به سوپ مرغتان اضافه کنید.

برای بهره بردن از خواص درمانی سیر توصیه می‌کنیم سیر را له کنید و 10 الی 15 دقیقه بعد مصرف کنید. به این ترتیب تمام خواص درمانی آن آزاد می‌شود. اگر اصلاً سیر دوست ندارید توصیه می‌کنیم دو حبه سیر را در سیرکوب له کنید و در جوراب‌تان قرار دهید. در این صورت خواص سیر از طریق پوستتان جذب بدن‌تان می‌شود!

سوپ مرغ

سوپ گرم، بینی و گلو را گرم می‌کند. وقتی دمای این اعضا بالا می‌رود یک منطقه‌ی ناامن برای ویروس‌ها ایجاد می‌شود. ویروس‌ها مکان‌های سرد و خشک را ترجیح می‌دهند؛ و زمانی که محیطشان گرم و مرطوب باشد زودتر از بین می‌روند. سوپ داغ مخاط را رقیق‌تر می‌کند و باعث می‌شود روان شده و زودتر تخلیه شوند.

توصیه می‌کنیم زمانی که علائم سرماخوردگی، خود را نشان داد بلافاصله یک کاسه سوپ داغ میل کنید. برای گیاه‌خواران عزیز نیز توصیه می‌کنیم سوپ سبزیجات میل کنند چون همان تأثیر را دارد.

ادویه‌ها

افزودن فلفل قرمز و ریشه‌ی خردل به غذاها باعث می‌شود که بینی باز شود. اگر ادویه‌های دیگر را نیز می‌توانید مصرف کنید از آن‌ها نیز استفاده کنید. زمانی که تب دارید نصف قاشق چای‌خوری پودر گشنیز، همین میزان پودر دارچین و یک چهارم قاشق چای‌خوری زنجبیل را در یک فنجان آب گرم ریخته و بگذارید به مدت 10 دقیقه دم بکشد و بعد میل کنید.

بدها

حال که با مواد غذایی مفید برای درمان سرماخوردگی و گریپ آشنا شدید با چند ماده‌ی غذایی دیگر که باعث تضعیف سیستم دفاعی بدن و تشدید علائم این بیماری می‌شود آشنا شوید. برای این که دوره‌ی سرماخوردگی زودتر از بین برود تا می‌توانید از مصرف این مواد غذایی بپرهیزید.

کافئین

زمانی که دچار سرماخوردگی یا گریپ شده‌اید تا می‌توانید مایعات مصرف کنید. اما توجه داشته باشید از قهوه، نوشیدنی‌های گازدار و نوشیدنی‌های کافئینه خودداری کنید زیرا این نوشیدنی‌های رطوبت بدن را از بین می‌برند و به این ترتیب باعث رشد ویروس‌ها می‌شود.

مواد غذایی شیرین

قند، گلبول‌های سفید را تنبل می‌کند و همین امر باعث می‌شود این گلبول‌ها در مبارزه با ویروس‌ها عکس‌العمل ضعیفی نشان دهند.

محققان کانادایی ثابت کرده‌اند مصرف 100 گرم قند باعث کاهش 50 درصدی عملکرد گلبول‌های سفید می‌شود. توجه داشته باشید در این بین آب میوه‌ها به شرط این که صد در صد طبیعی باشند از این قاعده مستثنی هستند زیرا سرشار از مواد فیتوشیمی هستند که سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند.