

## بهترین شربت سینه برای کودکان

اخیراً محققان تأثیر عسل و شربت سینه را روی کودکانی که دچار سرماخوردگی و سرفه هستند مورد بررسی قرار داده و به این نتیجه رسیدند که عسل بهتر از شربت سینه، سرفه‌ی کودکان را درمان می‌کند.



سلامت نیوز: اخیراً محققان تأثیر عسل و شربت سینه را روی کودکانی که دچار سرماخوردگی و سرفه هستند مورد بررسی قرار داده و به این نتیجه رسیدند که عسل بهتر از شربت سینه، سرفه‌ی کودکان را درمان می‌کند.

آیا فرزندان سرماخورده و مدام سرفه می‌کند؟ آیا از شربتی که از داروخانه گرفته‌اید ناامید شده‌اید؟ در این صورت به سراغ عسل بروید. زیرا محققان آمریکایی ثابت کرده‌اند که عسل برای تسکین سرفه‌ی کودکان بسیار مؤثرتر از دارو است.

دکترا یان پل و همکارانش در دانشگاه پنسیلوانیا، 105 کودک که دچار سرماخوردگی بودند را تحت نظر گرفتند.

این کودکان مدام سرفه می‌کردند به طوری که سرفه مداوم مانع از خواب آن‌ها می‌شده است.

محققان این کودکان را به سه گروه تقسیم کردند و به گروه اول هر شب قبل از خواب یک قاشق عسل دادند، به گروه دوم یک قاشق شربت سینه و به گروه سوم هیچ دارویی داده نشد.

محققان دریافتند که عسل بهتر و مؤثرتر از هر دارویی عمل می‌کند. آن‌ها مشاهده کردند کودکانی که قبل از خواب یک قاشق عسل خورده‌اند کمتر سرفه می‌کنند و خواب راحت‌تری داشتند.

سؤال اینجاست که چرا عسل تا این اندازه مفید است؟ محققان در پاسخ به این سؤال می‌گویند: &#171;عسل سرشار از آنتی اکسیدان‌ها و مواد ضد میکروب است و به همین دلیل می‌تواند سرفه را درمان کند.»

میزان مصرف برای کودکان:

برای کودکان بین 2 تا 5 سال: نصف قاشق چای‌خوری

برای کودکان 6 تا 11 سال: یک قاشق چای‌خوری

برای بچه‌های بزرگ‌تر از 11 سال: دو قاشق چای‌خوری عسل

محققان دریافتند که عسل بهتر و مؤثرتر از هر دارویی عمل می‌کند. آن‌ها مشاهده کردند کودکانی که قبل از خواب یک قاشق عسل خورده‌اند کمتر سرفه می‌کنند

و خواب راحت‌تری داشتند

البته روشن است که کودکان عسل را راحت‌تر از شربت‌های تلخ و بد مزه خواهند پذیرفت به خاطر اینکه با طعم شیرینی از سرفه خداحافظی خواهند کرد.

منبع: تبیان