

این خوراکی ها سرما خوردگی را درمان کنید

سالانه تقریباً هر فردی بین 2 تا 5 بار به سرما خوردگی معمولی که رایج‌ترین عفونت ویروسی در سراسر جهان است، دچار می‌شود ...



سلامت نیوز : سالانه تقریباً هر فردی بین 2 تا 5 بار به سرما خوردگی معمولی که رایج‌ترین عفونت ویروسی در سراسر جهان است، دچار می‌شود و با شروع فصل پاییز و سرد شدن هوا، سرما خوردگی شیوع بیشتری پیدا می‌کند. این بیماری بیش از همه کودکان، خانم‌های باردار و سالمندان را تهدید می‌کند که سیستم ایمنی بدنشان نسبت به بقیه ضعیف‌تر است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین‌ها ؛ سرما خوردگی که #171 عفونت دستگاه تنفس فوقانی؛ نیز نامیده می‌شود توسط بیش از 200 نوع ویروس ایجاد می‌شود. این ویروس‌ها به سلول‌های فرش‌کننده بینی و گلو حمله کرده و در آنجا بیشتر و بیشتر می‌شوند.

شایع‌ترین راه انتقال این ویروس‌ها تماس دست با وسایل آلوده به ویروس یا دست دادن با فرد آلوده به ویروس سرما خوردگی است. البته سرفه و عطسه کردن فرد مبتلا هم باعث انتقال این ویروس‌ها به اطرافیان می‌شود.

همیشه می‌گویند #171؛ پیشگیری بهتر از درمان است؛ و از آنجا که با تعدادی راه‌های درمان خانگی می‌توان مقاومت سیستم ایمنی بدن را افزایش داد، بهتر است در ادامه با خوراکی‌هایی آشنا شوید که در این راه به شما کمک می‌کنند. البته اگر هم تازه اوایل سرما خوردگی‌تان است، ناامید نباشید؛ چون برای شما هم نسخه‌ای داریم! حتی برای بهبود سرما خوردگی هم توصیه‌هایی داریم؛ پس اگر حسابی سرما خورده‌اید و دیگر برای پیشگیری یا کاهش علائم دیر است، می‌توانید به برخی از این توصیه‌ها عمل کنید تا سلامت خود را سریع‌تر بازیابید.

وقتی کسی توی صورتتان عطسه کرد!

مرحله اول: پیشگیری

در نخستین مرحله باید به دنبال غذاها و خوراکی‌هایی باشید که با ریزمغذی‌هایشان مقاومت سیستم ایمنی بدن شما را افزایش داده و در برابر حمله ویروس‌های مختلف سرما خوردگی از شما مراقبت کنند. برای اینکه مطمئن شوید همه مواد لازم به بدن‌تان می‌رسد، نباید هیچ‌کدام از وعده‌های غذایی‌تان را حذف کنید.

سبوس گندم یکی از غنی‌ترین منابع گیاهی روی است. روی یک ماده معدنی بسیار مهم است که تقریباً از هر نظر قادر است سیستم ایمنی بدن را تنظیم کند. روی در توسعه #171؛ لنفوسیت‌های T؛-گروهی از گلبول‌های سفید خون که در مبارزه با عفونت‌ها فعال هستند- نقش مهمی ایفا می‌کند. هرچند پروتئین‌های حیوانی بهترین منبع روی هستند اما این پروتئین‌ها منابع بالای کلسترول و چربی‌های اشباع شده نیز هستند و بنابراین مصرف زیاد آنها توصیه نمی‌شود. در عوض مصرف دانه‌های کامل (سبوس‌دار)، فراورده‌های دریایی، جگر گوساله، مرغ، جوانه گندم، کنجد و تخمه کدو که همگی حاوی روی هستند، به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

سالاد کلم پیچ یکی از بهترین منابع ویتامین C است. اما از آنجا که ویتامین C نسبت به گرما بسیار حساس است، این ماده خوراکی باید به صورت خام مصرف شود. ویتامین C که همچنین با نام اسید آسکوربیت نیز شناخته می‌شود، آنتی‌اکسیدانی است که مانع از تخریب سلول‌ها توسط رادیکال‌های آزاد می‌شود و بدن قادر به تولید و ذخیره کردن این ویتامین نیست. پس علاوه بر سالاد کلم پیچ، مرکباتی مثل پرتقال، نارنگی، لیمو ترش، لیمو شیرین و گریپ‌فروت و همچنین توت‌فرنگی، گوجه‌فرنگی، سیب‌زمینی، انواع فلفل سبز و قرمز، کیوی، طالبی، آناناس و بروکلی را هم فراموش نکنید که منبع خوبی برای ویتامین C به شمار می‌روند.

یادتان باشد کمبود ویتامین A، سیستم ایمنی بدن را تضعیف کرده و احتمال ابتلا به سرماخوردگی را بیشتر می‌کند. برای پیشگیری از این مشکل، منابع غذایی حاوی ویتامین A از جمله سبزی‌هایی مانند فلفل‌دلمه‌ای رنگی، هویج و گوجه‌فرنگی را از یاد نبرید.

یک توصیه کلی: رنگی‌ترین میوه‌ها از قرمز، نارنجی، زرد، سبز تیره گرفته تا بنفش- به‌عنوان نمونه گوجه‌فرنگی، فلفل دلمه‌ای، کدو مسما، اسفناج، قره‌قاپ و بادمجان- همگی برای حفظ سلامت سیستم ایمنی بدن لازم است. پس روزانه بین 5 تا 9 وعده از انواع سبزیجات و میوه‌ها را میل کنید تا تمام مواد مغذی مورد نیاز بدن‌تان تامین شود؛ هرچه خوراکی‌هایتان رنگی‌تر باشند، میزان آنتی‌اکسیدان‌هایی که به بدن‌تان می‌رسد متنوع‌تر خواهد بود.

محتویات آنتی‌اکسیدانی سیر به قدری قوی است که ضدویروس بوده و می‌تواند به پیشگیری از سرماخوردگی و حتی کوتاه کردن طول سرماخوردگی کمک کند. با مصرف سیر، خطر ابتلا به سرماخوردگی در انسان تا نصف کاهش می‌یابد. ترکیب روغنی موجود در سیر به نام آلیسین که باعث بوی تند و تیز سیر می‌شود، با سرماخوردگی می‌جنگد.

مطالعات محققان نشان داده خوردن روزانه ماست، احتمال ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا را تا ۲۵ درصد کاهش می‌دهد. به‌نظر می‌رسد باکتری‌های موجود در ماست، پروبیوتیک‌ها، می‌توانند سیستم ایمنی بدن را تحریک کرده و باعث فعالیت بیشتر آن شوند.

بادام زمینی غنی‌ترین منبع «سلنیوم« است. این ماده مغذی به ساخت «سلنوپروتئین‌ها«؛ آنتی‌اکسیدانی قوی که مانع از تخریب سلول‌ها توسط رادیکال‌های آزاد می‌شود- کمک می‌کند. همچنین سلنوپروتئین‌ها در ساخت سلول‌های دفاعی لنفوسیت‌های T حضور داشته و نقش مهمی در حفاظت از سیستم ایمنی ایفا می‌کنند.

اگر همیشه صبحانه میل کنید، می‌توانید با خوردن جو در این وعده، سیستم ایمنی خود را تقویت کنید؛ زیرا جو سرشار از بتاگلوکان- نوعی از کربوهیدرات‌ها که روی دیواره‌های سلولی قارچ‌ها، مخمرها، باکتری‌ها، جلبک‌های دریایی، گل‌سنگ‌ها و گیاهان پیدا می‌شود- است و با تقویت سیستم ایمنی بدن، به جنگ ویروس‌های سرماخوردگی می‌رود. البته قارچ‌های دکمه‌ای سفید هم منبع بی‌نظیری از بتاگلوکان هستند و یک خوراکی ضدسرماخوردگی به حساب می‌آید، بنابراین سوپ جو و قارچ برای پیشگیری از سرماخوردگی بسیار مفید خواهد بود.

وقتی اولین عطسه‌تان آمد

مرحله دوم: شروع بیماری

محققان ثابت کرده‌اند سوپ مرغ می‌تواند التهابی را که باعث بروز بسیاری دیگر از علائم سرماخوردگی می‌شود، از بین ببرد. همچنین یک کاسه سوپ مرغ می‌تواند ترشحات مخاط را کم کرده و در نهایت اخلاط بینی، سینه و گلو نیز کمتر شود. اضافه کردن رشته و سبزیجات قدرت شفابخشی سوپ را افزایش می‌دهد، زیرا کربوهیدرات‌ها سطح انرژی مورد نیاز فرد را افزایش داده و سبزیجات هم ارزش تغذیه‌ای سوپ را بیشتر می‌کند و در نهایت کیفیت سیستم ایمنی بدن افزایش می‌یابد.

خوردن عسل، با ایجاد یک لایه روی سطح داخلی گلو، می‌تواند میزان سرفه‌ها را کمتر کرده، التهاب و خارش گلو را به حداقل برساند. عسل دارای مقدار زیادی ویتامین و آهن است. به همین دلیل مصرف مداوم عسل گلبول‌های سفید خون را تقویت می‌کند تا بتواند با باکتری‌ها و بیماری‌های ویروسی مقابله کند. البته معجون‌های عسل (عسل و دارچین، عسل و ترب کوهی، چای و عسل با آلبیموی تازه یا بدون آن، انجیر با عسل) می‌تواند به درمان سریع‌تر سرماخوردگی کمک کند.

نوشیدن یک لیوان شیر گرم مخلوط با عسل خالص هم بسیار موثر است. البته یادتان باشد مصرف لبنیات و شیر در دوران سرماخوردگی باید کنترل شده باشد، چراکه پروتئین موجود در شیر و فراورده‌هایش باعث غلظت اخلاط بدن شده و دفع‌شان را سخت‌تر می‌کند، در صورتی‌که نوشیدن هرچه بیشتر آب به رقیق شدن و راحت‌تر دفع کردن اخلاط بینی و گلو کمک می‌کند.

سیستم ایمنی قوی نیاز به منابع خوبی از آهن دارد و برای حفظ سطح آهن بدن، خوردن گوشت بدون چربی بهترین راه است. این ماده غذایی نه تنها آهن مورد نیاز بدن را که راحت هم جذب می‌شود، تامین کرده بلکه دارای روی و سایر مواد معدنی ضدعفونی‌کننده هم است، بنابراین اگر تازه به فین فین افتاده‌اید، خوردن یک تکه گوشت قرمز بدون چربی، مرغ (سوپ مرغ شاید) و ماهی می‌تواند مانع از پیشرفت سرماخوردگی شود.

چینی‌ها از صدها سال پیش اعتقاد بسیار زیادی به شفابخشی چای سبز داشته‌اند و حالا مطالعات پژوهشگران هم پشتوانه ادعای آنهاست: چای سبز حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. نه تنها نوشیدن جرعه‌های

کوچک چای سبز می‌تواند ابتدا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا را کاهش دهد بلکه سیستم ایمنی بدن نیز سلول‌های مدافع بیشتری برای مبارزه با باکتری و ویروس‌های بیماری‌زا تولید می‌کند. یادتان باشد چای سبز حاوی کافئین است و یک فنجانش هم می‌تواند برای بهره‌گیری از خواص آن موثر باشد.

برای بهبود تنفس و دفع اخلاط بدن می‌توان از غذاهای تند و تیز که با سیر، ریشه خردل، چیلی یا سس‌های تند تهیه می‌شوند، استفاده کرد. پختن غذاهای هندی و برخی غذاهای محلی که حاوی مواد ذکر شده هستند یا حتی اضافه کردن ادویه‌ها و سس‌های تند به غذاهای روزمره می‌تواند توان فرد برای مقابله با سرماخوردگی را افزایش دهد.

آویشن هم به علت وجود اسانس، حاوی ترکیبات فنلی با خاصیت بسیار قوی ضد میکروب به خصوص میکروب‌های تنفسی است که از قدیم به عنوان دارویی برای تسکین و درمان علائم سرماخوردگی مصرف می‌شده. می‌توان از دم‌کرده این گیاه یا شربت آویشن که در داروخانه‌ها موجود است، برای درمان سرماخوردگی استفاده کرد.

برای بهبود تنفس و دفع اخلاط بدن می‌توان از غذاهای تند و تیز که با سیر، ریشه خردل، چیلی یا سس‌های تند تهیه می‌شوند، استفاده کرد. پختن غذاهای هندی و برخی غذاهای محلی که حاوی مواد ذکر شده هستند یا حتی اضافه کردن ادویه‌ها و سس‌های تند به غذاهای روزمره می‌تواند توان فرد برای مقابله با سرماخوردگی را افزایش دهد.

شلغم یک ماده ضد عفونی‌کننده قوی و دارای ویتامین A است که در تسکین خارش گلو و درمان سرماخوردگی و بیماری‌های عفونی تاثیر بسیار زیادی دارد. یکی از بهترین راه‌ها برای مصرف شلغم این است که آن را به همراه یک عدد پیاز به صورت حلقه‌های گرد بریده و طبقه‌های شلغم و پیاز را در ظرفی روی حرارت بگذارند تا به تدریج شربت آن جدا شود.

وقتی عطسه‌هایتان دارد تمام می‌شود

مرحله سوم: بعد از بیماری

با این خوراکی‌ها سرما خوردگی را سوسک کنید

مدام غذا و خوراکی میل کنید. شما باید غذاهای مغذی بخورید و سوپ‌های خانگی حاوی بنشن و سبزیجات به خاطر سدیم کمی که دارند، نه تنها سریع و راحت درست می‌شوند بلکه بهترین غذا برای شما هستند. در این دوران شما هر چه بیشتر سعی کنید از غذاهای زودهضم مانند سوپ، پوره‌های رقیق، ماست، اسموتی‌ها و سبزیجات پخته استفاده کنید، برایتان بهتر خواهد بود.

به اندازه کافی استراحت کنید، زیرا کم‌خوابی باعث ضعف سیستم ایمنی بدن می‌شود. همچنین تا جایی که می‌توانید مایعات بنوشید. هر قدر مایعات بیشتری بنوشید، آب بیشتری از بدن‌تان تخلیه خواهد شد و ویروس‌ها و باکتری‌های بیماری‌زا هم همراه با مایعات دفع خواهند شد و فرصت رشد و افزایش دوباره پیدا نمی‌کنند. پس تا جایی که می‌توانید آب، آب گرم با لیموترش، آمیوه طبیعی و دمنوش‌های گیاهی میل کنید. به این ترتیب مواد سمی سریع‌تر از بدن‌تان دفع می‌شود. البته تا مدتی باید دور نوشیدنی‌های شیرین را خط بکشید که این نوشیدنی‌ها باعث ایجاد اختلال در روند صحیح بهبود می‌شوند.

سرخارگل بخورید. این گیاه نه تنها به بهبود سریع‌تر بیماری کمک می‌کند بلکه در پیشگیری از ابتلا به سرماخوردگی هم مفید است. سرخاگل با تقویت سیستم ایمنی بدن، همچنین به عنوان ماده ضد التهاب و پیشگیری‌کننده از بروز سرماخوردگی استفاده می‌شود و در بازار به صورت قرص و شربت نیز به فروش می‌رسد.

یک رژیم پیشنهادی برای تقویت سیستم ایمنی بدن

از این رژیم هم می‌توانید برای پیشگیری از سرماخوردگی استفاده کنید و هم برای دوران بهبود بعد از سرماخوردگی که بدن‌تان ضعیف شده است.

صبحانه: یک لیوان شیر + 4 برش نان سنگک + یک قوطی کبریت پنیر + 2 عدد گردو

میان‌وعده (ساعت 10 صبح): یک عدد سیب + 2 عدد کیوی

ناهار: 6 قاشق غذاخوری سبزی‌پلو + 100 گرم ماهی کباب شده + سبزیجات بخارپز (شامل کدو حلوایی، گوجه‌فرنگی، فلفل دلمه‌ای و

هویج) + یک لیوان آب پرتقال

عصرانه: یک عدد انار + 2 عدد لیمو شیرین

شام: 3 برش نان سنگک + 100 گرم سینه مرغ کباب شده + سالاد سبزیجات (شامل جوانه گندم، گوجه فرنگی، کلم بروکلی و کاهو) + یک لیوان دوغ

قبل از خواب: یک لیوان شیر و عسل