

اینها را بخورید تا سرما نخورید



پاییز برای خیلی‌ها به معنای تغییر رنگ درختان و زیبایی طبیعت است. خیلی‌ها هم با شنیدن نام این فصل، باران و هوای گرفته پاییزی را به یاد می‌آورند اما برای تعداد زیادی از افراد و بخصوص کسانی که فرزندشان به مدرسه یا مهدکودک می‌رود، پاییز یادآور سرماخوردگی و تب و عطسه و سرفه است.

پاییز برای خیلی‌ها به معنای تغییر رنگ درختان و زیبایی طبیعت است. خیلی‌ها هم با شنیدن نام این فصل، باران و هوای گرفته پاییزی را به یاد می‌آورند اما برای تعداد زیادی از افراد و بخصوص کسانی که فرزندشان به مدرسه یا مهدکودک می‌رود، پاییز یادآور سرماخوردگی و تب و عطسه و سرفه است. همین فکر و خیال‌ها و نگرانی‌ها هم باعث می‌شود، از همان روزهای ابتدایی پاییز تا آخر زمستان به فکر پیشگیری از این بیماری ساده، ولی آزاردهنده باشند.

یکی می‌گوید مصرف میوه‌ها و سبزیجات برای پیشگیری از سرماخوردگی موثر است؛ بخصوص میوه‌های حاوی ویتامین C. شخص دیگری میوه‌ها را به تنهایی کافی نمی‌داند و خوردن قرص‌های جوشان ویتامین C یا مکمل‌های آن را توصیه می‌کند. در کنار اینها، ده‌ها پیشنهاد دیگر هم وجود دارد که معلوم نیست کدام یک واقعا اثربخش است و کدام یک تاثیر چندانی ندارد.

سیستم ایمنی را تقویت کنید

با این که سرماخوردگی بیماری شایعی است و افراد در سنین مختلف، بارها به آن مبتلا می‌شوند، اما بسیار آزاردهنده است و به همین دلیل خیلی‌ها به فکر پیشگیری از آن هستند. از نظر آنها، استفاده از مواد غذایی خاص و مفید، بهترین راه حل برای درمان سرماخوردگی یا پیشگیری از بروز آن است در حالی که متخصصان تغذیه می‌گویند فقط با مصرف برخی مواد غذایی و کنار گذاشتن تعدادی دیگر از آنها در دوره‌ای خاص نمی‌توان با سرماخوردگی مقابله کرد.

دکتر سیدعلی کشاورز، متخصص تغذیه و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران در این باره به «جام جم» می‌گوید: احتمال ابتلا به سرماخوردگی، در اصل به وضعیت سیستم ایمنی بدن افراد مربوط می‌شود و آنچه مهم است میزان مقاومت یا حساسیت سیستم ایمنی در برابر ویروس‌ها و از جمله ویروس‌های سرماخوردگی است.

البته نباید ناامید شوید چون به گفته دکتر کشاورز، وضعیت تغذیه می‌تواند بر تقویت سیستم ایمنی بدن موثر باشد. به عنوان نمونه مصرف ویتامین‌ها، از جمله ویتامین‌های C و E در این زمینه نقش بسزایی دارد و به فرد کمک زیادی می‌کند.

وی می‌افزاید: عوامل متعددی بر وضعیت سیستم ایمنی بدن تاثیرگذار است، اما به طور کلی مجموعه سیستم ایمنی بدن از پروتئین‌ها ساخته شده و به همین دلیل توصیه می‌شود رژیم غذایی طوری باشد که نیاز به پروتئین تامین شود. علاوه بر پروتئین که معمولا مشکلی در زمینه تامین آن وجود ندارد، تقریبا تمام ویتامین‌ها هم می‌تواند در تقویت سیستم ایمنی نقش داشته باشد.

ویتامین C خوب است، اما به اندازه

وقتی حرف سرماخوردگی می‌شود و قرار است درباره شیوه‌های پیشگیری از آن صحبت کنیم، تقریبا تمام افراد مصرف میوه‌ها و سبزیجات حاوی ویتامین C را موثر می‌دانند. از طرفی، عده‌ای هم هستند که برای دریافت میزان بیشتری از این ویتامین به مصرف مکمل‌های مختلف روی می‌آورند. در صورتی که به گفته دکتر کشاورز، باوری که در گذشته وجود داشته و مصرف منابع ویتامین C را در پیشگیری از ابتلا به سرماخوردگی موثر می‌دانسته، امروز دیگر مورد تأیید نیست.

این متخصص تغذیه تأکید می‌کند: البته این مطلب صحیح است که در صورت کمبود ویتامین C در بدن یا تغذیه نادرست که به ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن فرد منجر می‌شود، زمینه ابتلا به سرماخوردگی فراهم خواهد شد، ولی لازم نیست ویتامین C را به شکل قرص و دارو و برای پیشگیری از سرماخوردگی مصرف کنید.

به گفته این متخصص تغذیه، آنچه مهم است مصرف مقدار کافی سبزیجات و میوه‌هاست تا بدن با کمبود ویتامین C مواجه نشود.

البته این که فکر کنید ویتامین ها برای بدن ضروری است و به همین دلیل مصرف مداوم و بیش از حدشان مشکلی ایجاد نمی کند، از نظر دکتر کشاورز اشتباه است و در این باره می گوید: اگر تغذیه مناسبی داشته باشید و به کمک غذاهایی که در طول روز مصرف می کنید مواد مورد نیاز بدن مانند پروتئین، چربی، عناصر معدنی و ویتامین ها را به مقدار کافی دریافت کنید، دیگر نیازی به مکمل ها نخواهید داشت. با این حال، در شرایط خاصی که رژیم غذایی نمی تواند نیازهای فرد را تامین کند، مانند کسانی که بیمار هستند یا ورزشکاران و افرادی که فعالیت بدنی سنگینی دارند، استفاده از مکمل های ویتامینی برای دوره ای مشخص و براساس نظر پزشک مانعی ندارد.

کسانی که بی توجه به این نکات تا جایی که می توانند مکمل های ویتامین C را مصرف می کنند و می گویند مقدار مازاد این ویتامین از طریق کلیه دفع می شود، باید بدانند با این که این مطلب صحیح است، اما مصرف مقدار زیاد ویتامین C هم عوارضی ایجاد خواهد کرد. به عنوان نمونه این مساله در آقایان از نظر ایجاد غلظت خون می تواند خطرناک باشد و در افراد مستعد سنگ های اکسالات، خطر ابتلا به سنگ های اکسالات کلیوی و ادراری را افزایش می دهد. از طرفی، به علت پایین آوردن PH ادرار، احتمال بروز عفونت های ادراری را هم بیشتر می کند و به همین دلیل نباید تصور شود مصرف زیاد ویتامین C مشکلی نخواهد داشت.

دوره درمان را کوتاه کنید

با همه اینها، گاهی سرماخوردگی پیش می آید و دیگر کاری از دست کسی ساخته نیست، اما در این شرایط هم می توان با انتخاب مواد غذایی مناسب، دوره درمان را کوتاه تر کرد. دکتر کشاورز در این باره می گوید: پس از این که فرد دچار سرماخوردگی شد، مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین C تا حدودی می تواند برای کوتاه کردن دوره بیماری و کاهش دردها و مشکلات ناشی از آن موثر باشد.

وی یادآور می شود: مصرف مایعات گرم مانند شیر، سوپ و آش و همین طور استراحت می تواند در کاهش مدت زمان درمان و بهبود و تسکین علائم ناخوشایند بیماری به فرد کمک کند. مصرف میوه ها و سبزیجات به مقدار فراوان از دیگر نکاتی است که حتما باید در نظر داشته باشید چون این مواد غذایی سرشار از انواع ویتامین هاست و می تواند برای تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار موثر باشد.

غذاهای ممنوع در دوره سرماخوردگی

در طول دوره سرماخوردگی، مصرف بعضی غذاها مفید است و برخی هم مضر. بنابراین همان قدر که باید از مواد غذایی مناسب استفاده کنیم، باید به فکر پرهیز از غذاهای مضر هم باشیم. همان طور که گفته شد مصرف میوه ها برای بهبود سرماخوردگی بسیار مفید است، اما در این میان، خربزه و انگور را نباید مصرف کنید. دکتر کشاورز با اشاره به این موضوع، می گوید: با توجه به این که این میوه ها هم حاوی هیستامین است و هم آزادکننده هیستامین در بدن، بهتر است در طول دوره بیماری مصرف نشود چون هیستامین سرماخوردگی را تشدید می کند و حتی اگر ویروسی در بدن وجود داشته باشد، هیستامین می تواند آن را فعال کند. البته آزادسازی هیستامین به سیستم بدن افراد بستگی دارد و در میان آنها، متفاوت است، اما در کل بهتر است در دوره بیماری، این میوه ها مورد استفاده قرار نگیرد.

این متخصص تغذیه می افزاید: در این دوران باید از مصرف غذاهای سرخ کردنی اجتناب کرده، اگر دچار سرفه و سوزش گلو هستید، از غذاهای تند و تیز و ترش هم پرهیز کنید.

نیلوفر اسعدی بیگی / گروه سلامت