

مواد غذایی تب بر کدامند؟

تب یکی از آشکارترین نشانه‌های ابتلا به برخی از بیماری‌هاست و معمولاً درمان ساده‌ای هم دارد.



تب یکی از آشکارترین نشانه‌های ابتلا به برخی از بیماری‌هاست و معمولاً درمان ساده‌ای هم دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه آرمان؛ اما از درمان‌های طبی که بگذریم، متخصصان تغذیه هم توصیه‌هایی برای کاهش تب دارند؛ اینکه زمان ابتلا به تب چه بخوریم و چه نخوریم تا زودتر خوب شویم، مطلبی است که در ادامه به آن پرداخته و 10 مورد از مهم‌ترین توصیه‌هایش را برایتان برشمرده‌ایم.

آب و آبمیوه بنوشید

کاهش میزان آب بدن یکی از بزرگ‌ترین مشکلاتی است که برای یک بیمار تب‌دار اتفاق می‌افتد. این کم‌آب شدن بدن می‌تواند با احساس خستگی، کمرختی و عدم تمرکز همراه باشد. به همین دلیل متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند اگر تب دارید، برای جبران کم‌آبی بدن‌تان تا می‌توانید، آب و آبمیوه بنوشید. مصرف آبمیوه‌های تازه، طبیعی و خنک به دریافت سطح مناسبی از انواع ویتامین‌ها و املاح در بدن کمک می‌کند و تعادل آب و الکترولیت‌ها را بازمی‌گرداند. شما می‌توانید با مصرف انواع میوه‌های رسیده، تازه و خنک هم تا حد قابل‌قبولی تب را پایین بیاورید.

غذاهای پخته میل کنید

بهتر است افراد بیماری که تب دارند، از مصرف غذاهای خام و نان‌های سفید پرهیز کنند و به جای آن غذاهای کاملاً پخته و غلات سبوس‌دار را در برنامه غذایی‌شان بگنجانند. به طور کلی هضم غذاهای پخته یا غلات سبوس‌دار برای بدن ساده‌تر از هضم خوراکی‌های خام و غلات تصفیه شده است. دیرهضم بودن خوراکی‌های خام و فشاری که آن‌ها بر دستگاه گوارش وارد می‌کنند، می‌تواند وضعیت یک بیمار مبتلا به تب را بدتر کند بنابراین افراد مبتلا به تب باید تا بهبود کامل، سبزی‌های بخارپز و میوه‌هایی که کمی حرارت دیده‌اند و رسیده‌تر هستند، بخورند.

خوراکی‌های ملین بخورید

ابتلا به یبوست هنگامی که بیماری همراه با تب را پشت سر می‌گذارید، می‌تواند باعث تشدید تب و مشکلاتتان شود. به همین دلیل بهتر است حتماً سوپ مرغ را با آلو یا میوه‌های ملین مانند کیوی و انجیر مصرف کنید تا دچار یبوست و دردهای بیشتر نشوید.

به ویتامین E احترام بگذارید

محققان آمریکایی دریافته‌اند مصرف خوراکی‌های حاوی ویتامین E می‌تواند تا حد قابل‌ملاحظه‌ای باعث کاهش تب، تقویت سیستم ایمنی بدن و بهبود سریع‌تر بیماری شود. به همین دلیل بهتر است در دوران بیماری، مقداری از خوراکی‌های حاوی این ریزمغذی‌های مفید را هم در برنامه غذایی‌تان بگنجانید. از مهم‌ترین منابع ویتامین E می‌توان بادام، روغن ذرت، فندق، کره بادام‌زمینی، ماهی سالمون و تخمه آفتابگردان را نام برد.

ویتامین C را جدی بگیرید

کاهش قدرت سیستم ایمنی بدن در پی ابتلا به بیماری عفونی و تب کردن متعاقب آن، جزو شایع‌ترین مشکلاتی است که بدن دچار آن می‌شود بنابراین هرچه قدر بیشتر، بهتر و سریع‌تر سیستم دفاعی بدنتان را در برابر عوامل بیماری‌زا تقویت کنید، زودتر از شر بیماری خلاص خواهید شد. مصرف حجم مناسبی از خوراکی‌های حاوی ویتامین C می‌تواند تأثیر چشمگیری در افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن و بهبود بیماری داشته باشد. از مهم‌ترین منابع این ویتامین می‌توان به انواع مرکبات، پیاز، انواع فلفل دلمه‌ای در رنگ‌های مختلف، کلم بروکلی، گریپ‌فروت، طالبی، کلم، کیوی، توت‌فرنگی و گوجه‌فرنگی اشاره کرد.

بتاکاروتن را فراموش نکنید

بتاکاروتن نیز یکی از ریزمغذی‌هایی است که می‌تواند در کاهش تب به ما کمک کند. زردآلو، مارچوبه، جگر سیاه، کلم بروکلی، طالبی، هویج، ذرت، انبه، گوجه‌فرنگی، گریپ‌فروت صورتی، هندوانه و هلو هم از بهترین منابع غذایی حاوی بتاکاروتن و سایر کاروتنوئیدها هستند.

روی تان کم نشود

زینک یا همان روی، ماده معدنی‌ای است که تأثیری حیاتی برای مقاومت در برابر عوامل عفونی و ترمیم بافت‌های آسیب‌دیده در بدن دارد. مصرف متعادل خوراکی‌های حاوی روی نیز می‌تواند باعث افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن و کاهش شدت علائم سرماخوردگی و میزان تب بشود. بنابراین توصیه می‌شود اگر تب داشتید، به بیماری‌های عفونی مبتلا شدید یا سرماخوردگی به سراغتان آمد، حتماً خوراکی‌های سرشار از روی مانند تخم‌مرغ، گوشت قرمز، مغزهای خام، غذاهای دریایی و غلات سبوس‌دار مصرف کنید.

مصرف نکردن خوراکی‌های مدری

وقتی تب می‌کنیم، دمای بالای بدن باعث افزایش تعریق و تبخیر آب بیشتری از آن می‌شود. به همین دلیل باید سعی کنیم تا حد امکان به حفظ میزان مناسبی از آب در بدنمان کمک کنیم. یکی از راه‌های پیشگیری از کم‌آب شدن بیش از حد بدن، مصرف نکردن خوراکی‌های مدری است که حجم ادرار را افزایش می‌دهند و میزان آب دفع‌شده از بدن را هم بالا می‌برند بنابراین بهتر است در دورانی که تب دارید، دور مصرف انواع نوشیدنی‌های حاوی کافئین مانند چای، قهوه یا نسکافه را خط بکشید.

شکر نخورید

اگر تب دارید، شکر و خوراکی‌های شیرینی مانند نوشابه‌های گازدار، آب‌میوه‌های صنعتی حاوی شکر، عسل و قند مصرف نکنید. همان طور که می‌دانید، گلبول‌های سفید به عنوان بزرگ‌ترین مدافعان بدن در برابر عوامل بیماری‌زا باید قدرت برخورد مناسب برای از بین بردن دشمن بیرونی که همان عفونت‌ها، ویروس‌ها و میکروب‌ها هستند، داشته باشند. مصرف شکر و خوراکی‌های شیرین، قدرت مبارزه گلبول‌های سفید خون را کاهش می‌دهد و باعث می‌شود با سرعت مناسبی موفق به از بین بردن عوامل بیماری‌زا نشوند.

دور این خوراکی‌ها خط بکشید

اگر تب دارید، دور این خوراکی‌ها را خط بکشید: شیر غیر پاستوریزه یا لبنیات باز و فله‌ای، میوه‌های با پوست، سبزی‌های خام، غذاهای سرخ‌کردنی، چرب و سرشار از کلسترول که هضمشان برای دستگاه گوارش سخت است، نوشیدنی‌های گازدار و مدر مانند ماء‌الشعیر، آدامس‌های ترک سیگار که حاوی مقداری کافئین و مدر هستند و همین طور تنقلات شوری مانند چیپس و پفک.