

۸ ماده غذایی برای کوتاه شدن دوره سرماخوردگی

در ماه‌های سرد سال، انگار ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوانزا به یک اپیدمی تبدیل می‌شود.



همشهری آنلاین: در ماه‌های سرد سال، انگار ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوانزا به یک اپیدمی تبدیل می‌شود. این روزها، در هر خانواده‌ای حداقل یک نفر یا حتی تمام اعضا به این بیماری‌ها مبتلا شده‌اند. یکی می‌گوید به دلیل هوای آلوده است و دیگری آن را به استرس و ضعف بدن ربط می‌دهد اما چیزی که به نظر می‌رسد نقش انکارناپذیری در این میان دارد، نوع خوردن و خوراک است که می‌تواند قوای جسمانی افراد را تقویت کند.

از آنجا که رعایت توصیه‌های تغذیه‌ای به کوتاه شدن دوره این بیماری‌ها کمک می‌کند، در این مطلب به 8 مورد از این توصیه‌های تغذیه‌ای اشاره خواهیم کرد.

زنجبیل را به خاطر بسپارید: همه ما زنجبیل را به عنوان یک گیاه با خاصیت ضد درد معده و ضد تهوع می‌شناسیم در حالی که برای کاهش شدت علائم سرماخوردگی نیز مفید است. زنجبیل تازه یا پودر شده را می‌توان در تهیه انواع غذاها و حتی نوشیدنی‌ها به کار برد و خاصیت ضد التهابی آن به فرونشاندن سرماخوردگی و آنفلوانزا کمک می‌کند.

آب سبزیجات بنوشید: خوردن انواع سالاد به کوتاه شدن دوره نقاهت بعد از یک آنفلوانزای سخت کمک خواهد کرد. می‌توانید آب سبزی‌های تازه را هم بگیرید و با هم مخلوط و میل کنید. با این کار سیستم ایمنی بدن تقویت می‌شود. آب سبزی‌هایی مانند هویج، گوجه‌فرنگی و حتی کرفس از بهترین‌هاست.

ساندویچ گوشت بوقلمون بخورید: گوشت این پرنده یکی از منابع عالی پروتئین محسوب می‌شود و خوردن آن به تقویت قوای جسمانی کمک می‌کند. البته اگر همراه آن سبزی‌های تازه‌ای مانند سبزی‌های برگ سبز تیره و گوجه‌فرنگی نیز استفاده شود، این خاصیت افزایش خواهد یافت.

سوپ مرغ بپزید: خوردن مواد غذایی آبکی در دوران سرماخوردگی آب و مواد مغذی مورد نیاز بدن را تامین خواهد کرد. در این میان سوپ مرغ یکی از بهترین‌هاست زیرا بررسی‌ها نشان داده‌اند توانایی بدن را افزایش می‌دهد و از گرفتگی راه‌های بویایی و ابتلا به عفونت‌های باکتریایی و ویروسی جلوگیری می‌کند.

چای گرم بنوشید: در خانواده چای، چای سبز و سفید و سیاه به دلیل داشتن ترکیب‌هایی با خاصیت آنتی‌اکسیدانی، به کاهش علائم تنفسی سرماخوردگی و آنفلوانزا کمک می‌کنند. اگر این نوشیدنی‌ها را با عسل و کمی آب‌لیموی تازه میل کنید، این خاصیت چند برابر خواهد شد.

سیر را از یاد نبرید: سیر را برای طعم دادن به غذاها، به خصوص سوپ، می‌توانید استفاده کنید. این سبزی با خاصیت ضد میکروبی، از شدت یافتن بیماری‌هایی با منشأ ویروسی و باکتریایی جلوگیری خواهد کرد.

نان تست میل کنید: در دوره سرماخوردگی تامین انرژی مورد نیاز بدن مهم است و نان تست می‌تواند یکی از منابع تأمین‌کننده انرژی باشد. این نان راحت هضم می‌شود و می‌توان سوپ مرغ را با چند تکه از نان تست تهیه‌شده با آرد کامل میل کرد.

موز بخورید: اگر سرماخوردگی شما علائمی مانند تهوع، استفراغ و اسهال دارد، خوردن موز می‌تواند به کاهش شدت این علائم کمک کند. موز میوه‌ای آسان هضم است و پوره یا تکه‌هایی از آن، غذایی مناسب برای مبتلایان به این بیماری محسوب می‌شود.