



## غذاهای مفید برای سرماخوردگی/شلغم را با پودر آویشن بخورید

یک متخصص تغذیه گفت: برای دفع مخاط سرماخوردگی نوشیدن مایعات گرم مانند چای و شیر توصیه می‌شود ولی شکر، گلبول‌های سفید را ضعیف کرده و مصرف غذاهای شیرین را در این دوره توصیه نمی‌کنیم.

یک متخصص تغذیه گفت: برای دفع مخاط سرماخوردگی نوشیدن مایعات گرم مانند چای و شیر توصیه می‌شود ولی شکر، گلبول‌های سفید را ضعیف کرده و مصرف غذاهای شیرین را در این دوره توصیه نمی‌کنیم.

شیوا فرجی در گفت‌وگو با خبرنگار بهداشت و درمان فارس در پاسخ به سوال شهروندان از گروه مشاور سلامت خبرگزاری فارس مبنی بر اینکه چرا هنگام سرماخوردگی نباید غذاهای شیرین بخوریم و برای درمان سرماخوردگی چه غذاهایی مفیدند گفت: غذاهای شیرین مانند شکلات، انواع شیرینی‌ها و آبمیوه‌های مصنوعی حاوی شکر هستند.

وی گفت: شکر توانایی گلبول‌های سفید بدن را تقلیل داده و تا 5 ساعت بعد از مصرف شکر پاسخ ایمنی بدن 50 درصد کاهش می‌یابد و به نوعی شکر را هروئین سفید محسوب می‌کنند.

وی ادامه داد: از آنجایی که با بروز هرگونه بیماری در بدن از جمله سرماخوردگی استرس فیزیولوژیک به بدن تحمیل می‌شود پروتئین بیشتری از بدن دفع می‌شود که باید با خوردن غذاهایی حاوی پروتئین مانند حبوبات، غذاهای دریایی و گوشت قرمز آن را جبران کرد.

فرجی به این نکته اشاره کرد که با سرما خوردن حجم مخاط در نقاط مختلف بدن افزایش یافته و برای آنکه بتوانیم این مخاط را رقیق کرده و از بدن خارج کنیم بهتر است از مایعات داغ مانند چای کمرنگ، دمنوش‌های گیاهی و شیر کم‌چرب استفاده کنیم.

وی افزود: همچنین سوپ‌های مختلف مانند سوپ مرغ به همراه سبزیجات تازه، سوپ پیاز و سیر می‌تواند علاوه بر تامین کردن ویتامین‌های موردنیاز مانند ویتامین C مخاط را نیز از بدن خارج کند.

این متخصص تغذیه در مورد خواص سیر و پیاز برای مصرف حین سرماخوردگی گفت: پیاز و سیر حاوی گوگرد، سلنیوم، سیلیس، ویتامین C و ویتامین A هستند که هر کدام آنتی‌اکسیدان خوبی برای دفع سموم از بدن محسوب شده و در عین حال گوگرد خاصیت ضدعفونی کننده دارد.

عضو انجمن علمی تغذیه ایران افزود: همچنین شلغم در ارتقای سیستم ایمنی بدن بسیار موثر بوده و به دلیل فیبر بالا سموم را از بدن دفع می‌کند.

به گفته فرجی توصیه می‌شود تا شلغم را در ابتدای روز مصرف کنیم چرا که این ماده غذایی دیرهضم بوده و در روده تا ساعت‌ها باقی می‌ماند که اثربخشی آن در ساعات اولیه روز بهتر خواهد بود.

وی به افرادی که با خوردن شلغم نفخ می‌کنند توصیه کرد تا شلغم را به همراه پودر آویشن بخورند.