

تغذیه ضد سرماخوردگی در کودکان

همانطور که می‌دانیم سرماخوردگی در فصول پاییز و زمستان بسیار شایع است. کودکان بین 2 تا 10 سال بطور میانگین حدود 5 بار در فصول سرد دچار سرماخوردگی می‌گردند.



همانطور که می‌دانیم سرماخوردگی در فصول پاییز و زمستان بسیار شایع است. کودکان بین 2 تا 10 سال بطور میانگین حدود 5 بار در فصول سرد دچار سرماخوردگی می‌گردند.

200 نوع ویروس جهت ابتلا به سرماخوردگی وجود دارد و اغلب سرماخوردگی‌ها منشأ ویروسی دارند، به جهت متنوع بودن و تعداد بالای ویروس‌ها، انسان و مخصوصاً کودکان به سرماخوردگی ایمنی بدنی پیدا نمی‌کند. دلیل افزایش سرماخوردگی در کودکان در پاییز و زمستان محدود بودن در فضای بسته می‌باشد. علائم سرماخوردگی در کودکان متفاوت و در افراد متغیر است. علائم سرماخوردگی عبارت است از: آبریزش بینی، بی‌اشتهایی، مشکلات تنفسی، سرفه و عطسه، استفراغ و تب. تغذیه یکی از نقش‌های اساسی را در پیشگیری و درمان سرماخوردگی دارد.

نکات زیر، مطالب جالب و خواندنی در این ارتباط می‌باشد:
 ویتامین C اساسی‌ترین فاکتور در بالا بردن سیستم ایمنی در کودکان می‌باشد. در فصول سرد روزانه حداقل 40 میلی‌گرم مورد نیاز است که نصف پرتقال آن را تامین می‌کند.
 ماده مغذی روی در کودکان روزانه 3 میلی‌گرم مورد نیاز است که در انواع گوشت یافت می‌شود. این ماده مغذی سیستم ایمنی کودک را تقویت می‌کند و بدن را قوی می‌سازد.
 پیاز به دلیل دارا بودن سولفور خاصیت آنتی‌بیوتیکی داشته و بسیار در پیشگیری و درمان سرماخوردگی موثر است. در پخت مواد غذایی به مقدار زیاد استفاده نمایید.
 آب مرغ دارای خاصیت ضد التهاب است. هنگام پخته شدن مرغ اسید آمینه سیستمین آزاد می‌گردد که التهاب دستگاه تنفسی را کاهش می‌دهد و همچنین موکوس بینی را خارج می‌سازد.
 انواع کلم مانند بروکلی دارای خاصیت ضد میکروبی بوده و دستگاه تنفس و گوارش را ضد عفونی می‌کند.
 برخلاف تصور گذشتگان ماست برای درمان سرفه بسیار مفید است.
 پروبیوتیک در ماست خاصیت ضد التهاب و ضد میکروبی دارد و کلیه میکروب‌های روده را از بین می‌برد و مخاط گلو التیام می‌یابد.

نوشیدن مایعات کافی (روزانه حداقل یک لیتر) برای بهبود سرماخوردگی و دفع میکروب‌ها از ادرار به کودکان توصیه می‌گردد.
 شلغم با دارا بودن سولفور سیستم ایمنی را تقویت کرده و خاصیت ضد التهاب دارد.
 قارچ با دارا بودن ماده مغذی سلنیوم آنتی اکسیدان قوی بوده و سبب افزایش گلبول‌های سفید در کودکان و پیشگیری از سرماخوردگی در کودکان می‌شود.
 عسل به دلیل خاصیت ضد میکروبی و لیموترش به دلیل دارا بودن ویتامین C ترکیب بسیار مناسبی برای درمان سرماخوردگی و گلودرد در کودکان است.
 امید است با رعایت نکات تغذیه‌ای مطرح شده کمکی در جهت درمان و پیشگیری از سرماخوردگی در فرزندان دلبندتان کرده باشیم.

منبع: کودک سالم