



## عسل و سیر دو حلقه گمشده درمان بیماری‌های تنفسی

یک متخصص اطفال گفت: مطالعات انجام شده نشان داده است مصرف عسل شدت سرفه را کاهش و همچنین دوره سرماخوردگی را در افراد مبتلا ۱-۲ روزه کاهش می‌دهد. سیر نیز اثرات ضد میکروبی حیرت‌انگیزی دارد.

یک متخصص اطفال گفت: مطالعات انجام شده نشان داده است مصرف عسل شدت سرفه را کاهش و همچنین دوره سرماخوردگی را در افراد مبتلا ۱-۲ روزه کاهش می‌دهد. سیر نیز اثرات ضد میکروبی حیرت‌انگیزی دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران، پروفیسور محمد حسین سلطان‌زاده، فوق تخصص اطفال و عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی گفت: در کشورهای در حال توسعه مهم‌ترین عامل مرگ و میر عفونت‌های تنفسی و اسهال در کودکان است و حدود ۲۸ درصد مرگ و میر به علت عفونت‌های تنفسی در اطفال است.

وی در ادامه گفت: تغذیه مناسب با تقویت سیستم ایمنی می‌تواند در پیشگیری عفونت‌های تنفسی و کاهش شدت آن موثر باشد.

دریافت مقادیر مناسب روی برای فعالیت سیستم ایمنی ضروری است و مطالعات نشان داده روی بروز بیماری‌های تنفسی را کاهش می‌دهد.

سلطان‌زاده تصریح کرد: گوشت مرغ، ماهی، ماست، شیر، گردو و سیر و مغزها، منابع غنی روی هستند. ویتامین A ماده غذایی دیگر است که کمبود آن سیستم ایمنی و فعالیت آن‌ها را کاهش می‌دهد. جگر، شیر و تخم‌مرغ نیز منبع غنی ویتامین A است.

کمبود ویتامین D در افراد مسن بروز عفونت‌های تنفسی را کاهش می‌دهد. روغن‌های گیاهی مانند آفتابگردان منبع خوب این ویتامین است. باید در نظر داشت سرخ کردن با حرارت بالا این ویتامین را تخریب می‌کند. بادام و سایر مغزها نیز حاوی مقادیر بالای این ویتامین است.