

## غذاهایی ضد سرماخوردگی

چیزی که در پیشگیری و درمان سرماخوردگی مهم است تقویت سیستم ایمنی بدن است؛ اما چگونه؟ چطور سیستم ایمنی بدنمان را تقویت کنیم؟



همشهری آنلاین: چیزی که در پیشگیری و درمان سرماخوردگی مهم است تقویت سیستم ایمنی بدن است؛ اما چگونه؟ چطور سیستم ایمنی بدنمان را تقویت کنیم؟

همان طور که می‌دانید رژیم غذایی و سبک زندگی در ابتلا و درمان خیلی از بیماری‌ها و شرایط بالینی نقش تعیین‌کننده‌ای دارند؛ اما یکی از بیماری‌هایی که در فصل پاییز شیوع بالایی به خود می‌گیرد سرماخوردگی و آنفلوانزا است.

وقتی خودمان یا یکی از نزدیکانمان به سرماخوردگی و آنفلوانزا مبتلا می‌شویم، همین طور توصیه‌های تغذیه‌ای است که از این طرف و آن طرف به گوش می‌رسد؛ اما دیگر وقت آن رسیده که به این موضوع نگاه کاملاً علمی داشته باشیم. چیزی که در پیشگیری و درمان سرماخوردگی مهم است تقویت سیستم ایمنی بدن است؛ اما چگونه؟ چطور سیستم ایمنی بدنمان را تقویت کنیم؟

1. به مواد غذایی طبیعی تکیه کنید نه مکمل‌ها!

مواد غذایی که ما می‌خوریم فقط ویتامین و املاح نیستند. چیزی که ما می‌خوریم یک بسته تغذیه‌ای با تمام خواص خالص تغذیه‌ای است. برای مثال، خوردن یک پرتقال از مصرف مکمل ویتامین C برای بدن بسیار مفیدتر است. پرتقال فقط ویتامین C نیست. ترکیبی است از ویتامین‌ها و املاحی مانند منیزیم، پتاسیم، فولات، ویتامین B6 و مقادیر بالایی از آنتی‌اکسیدان‌ها و فلاونوئیدها.

و اما درباره ویتامین C

درحالی‌که همه ما باور داریم که ویتامین C برای تقویت سیستم ایمنی حائز اهمیت است، مطالعه‌ها نشان داده‌اند که مکمل‌یاری حتی در مقادیر بسیار بالای ویتامین C نیز در پیشگیری از سرماخوردگی و آنفلوانزا تأثیر قابل‌توجهی نخواهد داشت. درحالی‌که همچنان این اعتقاد وجود دارد که مصرف میوه و سبزی غنی از ویتامین C در تقویت سیستم ایمنی بسیار مهم و تأثیرگذار است. پس فراموش نکنید علت قدرت میوه و سبزی در پیشگیری از سرماخوردگی و تقویت ایمنی محتوای بالای ویتامین A، ویتامین E، فلاونوئیدها، آنتی‌اکسیدان‌ها و البته ویتامین C طبیعی آن‌هاست. برای این منظور بهتر است از میوه‌ها و سبزی‌هایی مانند پرتقال، گریپ‌فروت و سایر مرکبات استفاده کنید.

2. پروتئین‌های سالم و غلات کامل را به رژیم غذایی خود وارد کنید

بهتر است برای تامین پروتئین مورد نیاز بدن از منابع خالص آن مانند ماهی، لبنیات کم چرب، حبوبات، ماکیان، غلات کامل، مغزها و دانه‌های روغنی استفاده کنید. فراموش نکنید از آنجایی که پروتئین‌های گیاهی از لحاظ محتوای اسیدهای آمینه کامل نیستند، در صورت علاقه به مصرف پروتئین‌های گیاهی لازم است از چند منبع استفاده کنید و حتماً حداقل یک نوع پروتئین حیوانی را در رژیم غذایی خود داشته باشید.

اما انگار خیلی دیر شده! شما سرماخوردیده‌اید!؟

از استراحت و مراقبت‌های لازم جهت درمان سرماخوردگی و آنفلوانزا که بگذریم، رعایت برخی نکات و توصیه‌های تغذیه‌ای روند بهبودی بیماری را سریع‌تر و البته خوش‌مزه‌تر خواهد کرد.

1. سیر خام

وقت آن رسیده که با این ماده غذایی کمی مهربان‌تر باشیم. سیر یکی از قوی‌ترین مهاجمین علیه سرماخوردگی است. سیر

حاوی ترکیباتی به نام آلیون و آلیسین است که دارای خواص ضد ویروسی فوق‌العاده‌اند؛ بنابراین سیر قادر خواهد بود تا با ویروس‌های سرماخوردگی و آنفلوانزا بجنگد و آن‌ها را از پا در آورد. فراموش نکنید که برای رسیدن به خواص واقعی سیر لازم است آن را به صورت خام استفاده کنید و البته بجوید؛ اما از آنجایی که جویدن سیر می‌تواند برای برخی افراد از سخت‌ترین کارهای دنیا باشد، بهتر است آن را خردکرده و هر 3 یا 4 ساعت یکبار مقداری از آن را بدون جویدن بلعید و یا از قرص‌هایی که در حال حاضر در تمام داروخانه‌ها وجود دارند استفاده کنید.

## 2. پیاز

درست مانند سیر، پیاز هم حاوی ترکیبات ضد میکروبی به نام آلیون و آلیسین است. برای رسیدن به خواص درمانی آن در درمان سرماخوردگی و آنفلوانزا، لازم است هر چند ساعت یکبار یک ورق نازک از آن را به صورت خام مصرف کنید.

## 3. ماهی

ماهی‌های روغنی، مخصوصاً ماهی سالمون و ماهی تن سرشار از اسیدهای چرب امگا 3 هستند. ترکیبی که در کاهش التهاب ناشی از بیماری در بدن بسیار موثر است. التهاب مزمن از عملکرد صحیح سیستم ایمنی جلوگیری می‌کند و می‌تواند به بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی و آنفلوانزا و خیلی بیماری‌های دیگر منجر شود.

## 4. روی را دریابید

طی مطالعه‌های انجام‌شده مکمل‌یاری با روی در کاهش دوره ابتلا به سرماخوردگی و نیز در تخفیف علائم آن نقش قابل‌توجهی داشته است؛ اما مسئله آنجاست که بسیار دیده شده مکمل‌یاری با روی عوارضی مانند تهوع و سردرد را به دنبال دارد. در صورتی که اگر این روی از طریق رژیم غذایی تامین شود علاوه بر اینکه جذب و کارایی بالاتری خواهد داشت، عوارضی هم به دنبال ندارد.

## 5. ادویه‌ها

ادویه‌هایی مانند زردچوبه، زعفران و دارچین منابع غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که سیستم ایمنی را تقویت می‌کنند. برای رسیدن به خواص درمانی این ادویه‌ها لازم است روزانه یک قاشق چای‌خوری از آن‌ها را مصرف کنید. بد نیست آن‌ها را به وعده‌های غذایی وارد کنیم؛ مثلاً چای دارچین می‌تواند یکی از بهترین انتخاب‌ها برای صبحانه باشد.

## 6. سوپ مرغ واقعاً کارساز است

مادر بزرگ‌ها همیشه این اعتقاد را دارند که سوپ خانگی پایان سرماخوردگی و آنفلوانزا است. امروزه محققان ضمن تشکر از این مادر بزرگ‌ها دریافته‌اند که سوپ می‌تواند یک ضد ویروس واقعی باشد؛ اما چگونه؟

یکی از نظریه‌ها از این قرار است که سوپ با افزایش دمای بینی و گلو محیط را برای رشد و فعالیت ویروس‌ها نامناسب می‌کند.

متخصصین تغذیه همچنین معتقدند که خود سوپ هم به ذات خود حاوی خواص ضد ویروس است. از مرغ و سبزی‌های آن گرفته تا ادویه‌های به‌کاررفته در آن، همگی ترکیباتی دارای خواص ضد ویروس و ضد سرماخوردگی هستند.

منبع: تبیان