



5 خوراکی علیه سرماخوردگی / میوه‌های سم زدا را بشناسید

فصل سرما و کاهش دمای هوا به معنای آغاز و شیوع بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی، آلرژی فصلی و افسردگی است اما با مصرف 5 خوراکی ساده می‌توان از تمام بیماری‌های فصل پاییز و زمستان در امان ماند.

فصل سرما و کاهش دمای هوا به معنای آغاز و شیوع بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی، آلرژی فصلی و افسردگی است اما با مصرف 5 خوراکی ساده می‌توان از تمام بیماری‌های فصل پاییز و زمستان در امان ماند. به گزارش خبرگزاری مهر، تغییر هر فصل به معنای تغییر شیوه زندگی و ورود بیماری‌های جدید است. اما با کمی دقت در عادات تغذیه ای و رفتاری می‌توان از ابتلا به بیماری‌های مختلف در امان ماند و فصلی بدون ابتلا به بیماری را گذارند.

* مصرف خوراکی‌های سم زدا

خوراکی‌هایی با القاب سم زدا وجود دارند که می‌توانند وضعیت سلامتی را بهبود بخشند. برای مثال چکاندن چندین قطره لیمو ترش در آب و مصرف صبحگاه آن می‌تواند به سم زدایی بدن پرداخته یا مصرف شب هنگام آب آناناس نیز می‌تواند همین خاصیت را داشته باشد.

* از مصرف غذاهای چرب بپرهیزید

اگر در منطقه سبیری و هوای فوق العاده سرد زندگی می‌کنید تنها به مصرف غذاهای پر چرب روی ببرید اما در غیر این صورت از مصرف غذاهای خیلی چرب در زمستان بپرهیزید زیرا مصرف غذاهای چرب هیچ تاثیری در گرم شدن بیشتر شما ندارد نه غذاهای چرب و نه غذاهای شیرین. علاوه بر این، مصرف غذاهای چرب می‌تواند تاثیر منفی بر کبد داشته باشد و به بیماری‌های کبدی منجر شود.

* منیزیم علیه افسردگی و خستگی

اگر احساس خستگی و افسردگی مفرط می‌کنید به مصرف منیزیم بپردازید زیرا خوراکی‌های حاوی منیزیم می‌توانند علیه افسردگی و خستگی بتازند. بهترین مواد غذایی که سرشار از منیزیم هستند عبارتند از سبزی‌هایی مانند اسفناج، گوجه فرنگی، مغز بادام، فندق، تخمه کدو، موز، انجیر خشک، غلات سبوس دار و البته مکمل‌های دارویی نیز می‌توانند مفید باشند.

* مصرف پروتئین را افزایش دهید

مصرف پروتئین می‌تواند شما را از حالت افسردگی و خواب‌آلودگی در فصل زمستان دور نگه دارد پس در وعده صبحانه خود خوراکی‌هایی که دارای مقادیر قابل توجهی از پروتئین هستند را بگنجانید. از میان خوراکی‌های حاوی پروتئین می‌توان به مواردی مانند آجیل‌ها، دانه‌های روغنی، تخم مرغ و پنیر اشاره کرد.

* مصرف آب روزانه را افزایش دهید

در زمستان باید آب بیشتری به نسبت تابستان در اختیار بدن قرار بگیرد گرچه کمتر این نیاز را در فصل زمستان احساس می‌کنیم. نوشیدن حداقل 1.5 لیتر آب در زمستان توصیه می‌شود.