



خوراکی‌هایی برای دور ماندن از سرماخوردگی / سبزیجات و میوه در صف اول

با کاهش دمای هوا و آغاز فصل سرد نباید بر میزان غذای مصرفی افزود یا به مکان‌های گرم پناه برد، بلکه با مصرف خوراکی‌های مفید می‌توان دمای بدن را متعادل نگهداشت و از سرماخوردگی در امان ماند.

با کاهش دمای هوا و آغاز فصل سرد نباید بر میزان غذای مصرفی افزود یا به مکان‌های گرم پناه برد، بلکه با مصرف خوراکی‌های مفید می‌توان دمای بدن را متعادل نگهداشت و از سرماخوردگی در امان ماند.

به گزارش خبرگزاری مهر، با فرا رسیدن فصل سرد سال، دمای هوا کاهش پیدا کرده و بیماری‌های شایعی مانند سرماخوردگی، آلرژی، حساسیت و ... شیوع پیدا می‌کنند. اما اکنون یک سوال مطرح می‌شود: چگونه می‌توان از سرماخوردگی در امان ماند و علیه سرما تاخت؟

در پاسخ باید گفت با تغییر شیوه تغذیه ای به سادگی می‌توان بدن را نسبت به سرما و بیماری سرماخوردگی بیمه کرد. مصرف خوراکی‌هایی مانند سبزیجات، میوه‌ها و محصولات دریایی که سرشار از مینرال هستند، بسیار مفید هستند. از سوی دیگر، با فرا رسیدن فصول سرد معمولاً با کمبود انرژی مواجه می‌شویم که این موضوع را می‌توان با تغذیه صحیح جبران کرد. سبزی‌ها، میوه‌های تازه، کلم بروکی، گل کلم، مصرف خوراکی‌های سرشار از ویتامین سی (باعث افزایش قدرت دفاعی بدن می‌شوند)، ویتامین B1، ویتامین A و E، پتاسیم، مرکبات (پرتقال، نارنگی، نارنج، گریپ فروت، ...) به خصوص کیوی که غنی از ویتامین سی است.

خوراکی‌های سم زدا (لیمو ترش)، عدم مصرف غذاهای چرب، خوراکی‌های حاوی منیزیم (اسفناج، گوجه فرنگی، مغز بادام، فندق، تخمه کدو، موز، انجیر خشک، غلات سیوس دار و البته مکمل‌های دارویی)، خوراکی‌های حاوی پروتئین (آجیل‌ها، دانه‌های روغنی، تخم مرغ و پنیر) غلات کامل، مغزها و دانه‌های روغنی، ماهی سرشار از اسیدهای چرب امگا3، خوراکی‌های حاوی زینک، سلنیوم، آهن، ویتامین‌های گروه B، ادویه (زردچوبه، دارچین حاوی آنتی اکسیدان) عدم زیاده روی در مصرف گوشت قرمز، جوانه گندم، محصولات لبنی، شکلات، موز، چای، قهوه و چای‌های گیاه، سیر و پیاز به دلیل دارا بودن آلیون و الیسین و ترکیبات ضد میکروبی، مهمترین سلاح علیه سرماخوردگی هستند و در نهایت، سوپ غذایی فوق العاده علیه سرماخوردگی است.