

درمان عفونت ادراری با این میوه‌ها



برای راحت شدن از عفونت ادراری، علاوه بر مصرف داروهای تجویزی پزشک می‌توانید میوه‌هایی که در این مطلب اشاره می‌شود را نیز میل کنید؛ چون علاوه بر ویتامین‌دهی، شما را از عفونت موجود خلاص می‌کنند.

همشهری آنلاین:

برای راحت شدن از عفونت ادراری، علاوه بر مصرف داروهای تجویزی پزشک می‌توانید میوه‌هایی که در این مطلب اشاره می‌شود را نیز میل کنید؛ چون علاوه بر ویتامین‌دهی، شما را از عفونت موجود خلاص می‌کنند.

عفونت ادراری یا سیستیت یکی از مشکلات رایج به خصوص در بین خانم‌هاست. در موارد ساده این مشکل بعد از چند روز خود به خود از بین می‌رود و مشکل حل می‌شود؛ اما اگر فرد دچار عوامل خطر سازی مانند دیابت، رفلکس ادرار به سمت کلیه‌ها، بارداری و سنگ باشد باید حتماً به پزشک مراجعه کند چون امکان دارد مشکل ساده عفونت ادراری، کلیه‌ها را نیز درگیر کرده و تبدیل به مشکلی جدی شود. برای راحت شدن از این بیماری علاوه بر مصرف داروهای تجویزی پزشک می‌توانید میوه‌هایی که در این مطلب اشاره می‌شود را نیز میل کنید؛ چون علاوه بر ویتامین‌دهی، شما را از عفونت موجود خلاص می‌کنند.

زغال اخته

زغال اخته در صدر میوه‌های ضد عفونت ادراری قرار دارد. پزشکان و محققان حوزه تغذیه این میوه‌های قرمز را بهترین سلاح برای حفاظت از مجاری ادراری می‌دانند به خاطر این که حاوی خواص آنتی بیوتیکی و آنتی‌اکسیدانی است. این میوه‌های ریز حالت اسیدیته ادرار را بیشتر کرده و به همین دلیل هر نوع باکتری را دفع می‌کنند. زغال اخته از بین برنده باکتری‌ها است و قبل از آن نیز اجازه نمی‌دهد این عناصر مزاحم به بافت‌های مجاری ادراری بچسبند. توصیه می‌کنیم خودتان زغال اخته را تهیه کرده و آب آن را بگیرید؛ به خاطر اینکه آب زغال‌اخته‌های حاوی قند زیادی هستند و ترکیبات مفید خود را از دست داده‌اند؛ پس بهتر است خودتان دست به کار شوید.

پاپایا

پاپایا یکی دیگر از میوه‌های مفید برای پیشگیری و درمان عفونت‌های ادراری است. این میوه نیز حالت اسیدیته ادرار را بالا برده و باعث دفع باکتری‌ها و درمان عفونت ادراری می‌شود. پاپایا جزو گنجینه‌های طبیعی و سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین C است. باید بدانید که پاپایا یک میوه سم زدای مفید و سرشار از فیبرها است که به میزان زیادی آنتی‌اکسیدان دارد و متانه و روده‌ها را تمیز می‌کند. پاپایا به دلیل دارا بودن آنزیم‌ها به کاهش التهاب کمک کرده و التیام بخش است.

آب پرتقال و آب لیموترش

حتماً می‌دانید که پرتقال و لیموترش جزو میوه‌های سرشار از ویتامین C هستند. اگر به دنبال معجون سلامتی هستید صبح‌ها آب دو عدد پرتقال را با آب نصف لیموترش ترکیب کرده و نوش جان کنید. این آبمیوه‌ی طبیعی باعث مقابله با عفونت ادراری می‌شود. علاوه بر این آب پرتقال و لیموترش به تمیز شدن روده‌ها نیز کمک زیادی می‌کند.

آب آناناس

آناناس حاوی آنزیم مفیدی است که باعث التهاب زدایی از بدن شده و برای خلاص شدن از شر عفونت ادراری مفید است. در واقع می‌توان آناناس را یک میوه درمانگر دانست که شایستگی حضور روزانه در سبد میوه را دارد. توصیه می‌کنیم از این میوه به هر صورتی که دوست دارید (در سالاد میوه و یا به صورت آب میوه) استفاده کنید. در صورت ابتلا به عفونت ادراری آب آن را گرفته و میل کنید.

آب انگور قرمز

انگور قرمز نیز جزو گنجینه‌های فوق العاده طبیعی است. این میوه قرمز و پرخاصیت حافظ سیستم ادراری بوده به اندازه زغال اخته کمک‌کننده است. اگر زیاد دچار مشکل عفونت ادراری می‌شوید روزانه از این میوه استفاده کنید.

انگور قرمز سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هاست و باعث کاهش التهاب بدن می‌شود. آب انگور قرمز دیورتیک (ادرارآور) فوق‌العاده‌ای است که علاوه بر تامین ویتامین‌های بدن به بهبود و درمان عفونت ادراری کمک زیادی می‌کند.

چند توصیه کلی

همانطور که گفته شد عفونت ادراری در خانم‌ها رایج‌تر است. وجود عفونت و التهاب در مثانه باعث سوزش ادرار، احساس فشار در شکم، خستگی و همچنین تب می‌شود. برای درمان عفونت ادراری یا همان سیستیت پزشک معالج آنتی‌بیوتیک تجویز می‌کند. لازم است که در کنار این آنتی‌بیوتیک‌ها از میوه‌های اشاره شده نیز استفاده کنید. چون تمام این میوه‌ها سرشار از ویتامین C و عناصر مغذی دیگر هستند که به کاهش باکتری‌های موجود در مثانه کمک می‌کنند.

اگر به طور مرتب به این مشکل دچار می‌شوید علاوه بر مصرف آب‌میوه‌های اشاره شده به توصیه‌های زیر نیز عمل کنید:

* مصرف آب و مایعات مفید را افزایش دهید. این کار باعث پاکسازی مثانه و مجاری ادراری می‌شود.

* دمنوش بابونه، دارچین یا رزماری نیز برای کاهش التهاب بسیار مفید هستند.

* از مصرف مواد غذایی حاوی خواص آنتی‌بیوتیکی مانند سیر، زنجبیل، جعفری و غیره غافل نشوید. می‌توانید بعد از ظهر دمنوش زنجبیل میل کنید. جوشانده‌ی جعفری نیز مفید است.

* مصرف مواد غذایی ادرارآور را در اولویت قرار دهید. این مواد غذایی باعث جلوگیری از احتباس آب در بافت‌های بدن شده و به افزایش ادرار کمک می‌کنند. مارچوبه، خیار، کرفس و چغندر جزو این مواد غذایی هستند.

* از مصرف مواد غذایی تحریک کننده مثانه مانند قهوه یا چای سبز پرهیز کنید.

* از مصرف مواد غذایی حاوی آرد تصفیه شده، شیرینی‌جات و غیره پرهیزید. این مواد غذایی باعث افزایش حالت احتباس آب در بافت‌ها شده و به دفع باکتری‌ها کمک نمی‌کنند.

* می‌توانید یک قاشق جوش شیرین را در یک لیوان آب حل کرده و بنوشید. این کار نیز به درمان عفونت ادراری کمک می‌کند.

منبع: تبیان