



## پیشگیری از سرماخوردگی با این مواد غذایی

چای سبز و سفید و سیاه به دلیل داشتن ترکیب‌هایی با خاصیت آنتی‌اکسیدانی، به کاهش علائم تنفسی سرماخوردگی و آنفلوانزا کمک می‌کنند.

چای سبز و سفید و سیاه به دلیل داشتن ترکیب‌هایی با خاصیت آنتی‌اکسیدانی، به کاهش علائم تنفسی سرماخوردگی و آنفلوانزا کمک می‌کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت سیمرغ، با فرارسیدن پاییز ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوانزا به یک اپیدمی تبدیل می‌شود. از آنجا که رعایت توصیه‌های تغذیه‌ای به کوتاه شدن دوره این بیماری‌ها کمک می‌کند، در این مطلب به برخی از این توصیه‌های تغذیه‌ای اشاره خواهیم کرد.

### زنجبیل

همه ما زنجبیل را به‌عنوان یک گیاه با خاصیت ضد درد معده و ضد تهوع می‌شناسیم در حالی که برای کاهش شدت علائم سرماخوردگی نیز مفید است. زنجبیل تازه یا پودر شده را می‌توان در تهیه انواع غذاها و حتی نوشیدنی‌ها به کار برد و خاصیت ضدالتهابی آن به بهبود سرماخوردگی و آنفلوانزا کمک می‌کند.

### سبزیجات و آب سبزیجات

خوردن انواع سالاد به کوتاه شدن دوره نقاهت بعد از یک آنفلوانزای سخت کمک خواهد کرد. می‌توانید آب سبزی‌های تازه را هم بگیریید و با هم مخلوط و میل کنید. با این کار سیستم ایمنی بدن تقویت می‌شود. آب سبزی‌هایی مانند هویج، گوجه‌فرنگی و حتی کرفس از بهترین‌هاست.

### گوشت بوقلمون

گوشت این پرنده یکی از منابع عالی پروتئین محسوب می‌شود و خوردن آن به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. البته اگر همراه آن سبزی‌های تازه‌ای مانند سبزی‌های برگ سبز تیره و گوجه‌فرنگی نیز استفاده شود، این خاصیت افزایش خواهد یافت.

### سوپ مرغ

خوردن مواد غذایی آبکی در دوران سرماخوردگی آب و موادمغذی مورد نیاز بدن را تامین خواهد کرد. در این میان سوپ مرغ یکی از بهترین‌هاست زیرا بررسی‌ها نشان داده‌اند ایمنی بدن را افزایش می‌دهد و از گرفتگی راه‌های بویایی و ابتلا به عفونت‌های باکتریایی و ویروسی جلوگیری می‌کند.

### چای گرم

چای سبز و سفید و سیاه به دلیل داشتن ترکیب‌هایی با خاصیت آنتی‌اکسیدانی، به کاهش علائم تنفسی سرماخوردگی و آنفلوانزا کمک می‌کنند. اگر این نوشیدنی‌ها را با عسل و کمی آبلیموی تازه میل کنید، این خاصیت چند برابر خواهد شد.

### سیر

سیر را برای طعم دادن به غذاها، به‌خصوص سوپ، می‌توانید استفاده کنید. این گیاه با خاصیت ضد میکروبی، از شدت یافتن

بیماری‌هایی با منشأ ویروسی و باکتریایی جلوگیری خواهد کرد.

موز

اگر سرماخوردگی شما علایمی مانند تهوع، استفراغ و اسهال دارد، خوردن موز می‌تواند به کاهش شدت این علایم کمک کند. موز میوه‌ای آسان‌هضم است و پوره یا تکه‌هایی از آن، غذایی مناسب برای مبتلایان به این بیماری محسوب می‌شود.