



مواد غذایی که می‌تواند از سرماخوردگی پیشگیری کنند

هفته گذشته نتیجه مطالعه‌ای منتشر شد که بر اساس آن این احتمال وجود دارد بین موز و داروهای مقابله کننده با آنفلوانزا ارتباطی وجود داشته باشد.

هفته گذشته نتیجه مطالعه‌ای منتشر شد که بر اساس آن این احتمال وجود دارد بین موز و داروهای مقابله کننده با آنفلوانزا ارتباطی وجود داشته باشد.

به گزارش ایسنا، متخصصان تغذیه معتقدند در حال حاضر مواد غذایی بسیاری وجود دارد که می‌تواند بهترین گزینه جهت پیشگیری از ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوانزا در دو فصل پاییز و زمستان باشد.

همچنین درحالیکه این مواد غذایی در تمام طول سال از جمله خوراکی‌های در دسترس به حساب می‌آید که افراد از آن‌ها مصرف دارند، افزایش میزان مصرف آنها در وعده‌های غذایی طی این شش ماه مقاومت بدن را در مقابل ویروس سرماخوردگی افزایش داده و در صورت ابتلا به آن، مدت زمان تداوم بیماری را کاهش می‌دهد.

از جمله مواد خوراکی که گزینه‌های مناسب برای ارتقاء سطح ایمنی، پیشگیری و درمان سریع آنفلوانزاست، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

موز: کارشناسان در بررسی انجام شده دریافتند «لکتین» موجود در موز در درمان سرماخوردگی در موش‌ها موثر است. همچنین این ماده در درمان بیماری‌های دیگری همچون سارس، مرس و حتی ابولا هم کمک کننده است. در حقیقت این ماده با چسبیدن به قند موجود بر سطح ویروس، مانع از ورود آن به سلول می‌شود.

کارشناسان همچنین با بیان اینکه لازم است آزمایش‌های بیشتری روی نمونه‌های انسانی انجام شود، اظهار داشتند: به هر حال مصرف این میوه به دلیل برخورداری از دو ویتامین C و B6 به عنوان ارتقاء دهنده سطح ایمنی توصیه می‌شود.

برای پیشگیری از سرماخوردگی چه بخوریم؟

سبزیجات دارای برگ سبز تیره: اکثر افراد برای تامین ویتامین C مورد نیاز خود به هنگام سرماخوردگی به مصرف آب پرتقال رو می‌آورند اما باید در نظر داشت با خوردن این نوشیدنی مواد قندی وارد بدن خود کرده که التهاب را هستند به همین دلیل می‌توان با مصرف انواع سبزیجات دارای برگ‌های سبز تیره این نیاز را بر طرف ساخت.

بادام: این خوراکی دارای ویتامین E است که طبق مطالعات انجام شده این ویتامین با تنظیم کردن سیستم ایمنی بدن موش‌ها، آن‌ها را در برابر عفونت‌های باکتریایی عامل ذات الریه مصون نگه می‌دارد.

لوبیا: به گزارش ایسنا به نقل از دیسکاوری نیوز، لوبیا از جمله دیگر مواد خوراکی است که مصرف آن در این دو فصل توصیه می‌شود. لوبیا به دلیل داشتن آهن به رساندن اکسیژن به سلول‌ها، بافت‌ها و دیگر اعضای بدن کمک می‌کند و در صورتیکه بدن از وجود کافی این ماده محروم باشد بیشتر در معرض ابتلا به بیماری قرار می‌گیرد. آهن در انواع مختلفی از مواد خوراکی یافت می‌شود که می‌توان به لوبیا اشاره کرد.