

مبتلایان به آنفلوآنزا انار بخورند

کارشناس آزمایشگاه کنترل غذا دانشگاه علوم پزشکی زاهدان گفت: انار شیرین خاصیت آنتی اکسیدانی را برای مهار یا خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد دارد و با داشتن این خاصیت می‌تواند با بیماری‌های مختلف از جمله آنفلوآنزا مقابله کند.

کارشناس آزمایشگاه کنترل غذا دانشگاه علوم پزشکی زاهدان گفت: انار شیرین خاصیت آنتی اکسیدانی را برای مهار یا خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد دارد و با داشتن این خاصیت می‌تواند با بیماری‌های مختلف از جمله آنفلوآنزا مقابله کند.

به گزارش خبرگزاری فارس از زاهدان به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان، فیروزکوهی اظهار داشت: مبتلایان به آنفلوآنزا با عوارضی مانند تب، بی‌اشتهایی، تهوع و استفراغ و اسهال روبرو می‌شوند که نیاز به دریافت تغذیه مناسب، در فرد مبتلا افزایش می‌یابد.

وی ادامه داد: به ازای هر درجه افزایش تب، باید 13 درصد انرژی دریافتی از غذا بیشتر شود.

فیروزکوهی گفت: کاهش مصرف غذا ناشی از بی‌اشتهایی در طول روز، باعث کاهش پروتئین دریافتی در افراد مبتلا و در نتیجه کاهش تدریجی مقاومت بدن در برابر میکروب‌ها می‌شود.

وی با تأکید بر ضرورت بهره‌مندی افراد مبتلا به آنفلوآنزا از یک رژیم غذایی مناسب، تصریح کرد: این افراد باید روزانه 3 تا 4 لیتر مایعات برای تصفیه بدن از مواد سمی و نیز جبران مایعات اتلاف شده و مورد نیاز بدن، استفاده کنند.

این کارشناس علوم تغذیه ادامه داد: استفاده از مایعات خیلی شیرین به علت امکان ایجاد اختلالات گوارشی توصیه نمی‌شود.

فیروزکوهی گفت: شیر بهترین نمونه از مایعات است که انرژی، پروتئین، بخشی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و مایعات لازم مورد نیاز بیمار را تأمین می‌کند.

وی اذعان داشت: استفاده از انواع غلات و فرآورده‌های آن مانند برنج، ماکارونی، نان‌های سبوس‌دار و آبمیوه‌های طبیعی و همچنین مصرف انواع مغزها و دانه‌ها مثل کنجد و مصرف سوپ، ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم برای بهبود بیماری را تأمین می‌کند.