

توصیه های تغذیه ای در ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا



بهترین راه پیشگیری از سرماخوردگی و آنفلوآنزا شستن مرتب دست ها، پوشیدن لباس گرم و استفاده از ماسک در اماکن عمومی است و در صورت ابتلا استراحت زیاد، مصرف فراوان مایعات و قرقره کردن آب نمک ولرم و تغذیه مناسب به بهبود علائم کمک می کند. باید گفت تغذیه نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن در مبارزه علیه ویروس های سرماخوردگی و آنفلوآنزا داشته و در صورت رعایت توصیه های تغذیه ای می توانید سریعتر این بیماری را پشت سر بگذارید.

-دریافت مایعات فراوان: به دلیل تعریق و تب، بدن با کم آبی مواجه می شود که این امر می تواند بهبودی را به تعویق بیندازد. بنابراین در این دوران مایعاتی همچون آب ولرم، دمنوش زنجبیل و آویشن، آب ولرم با عسل و لیموترش و آبمیوه ها طبیعی همچون آب سیب، آب پرتقال و لیمو شیرین و آب هویج مصرف کنید. البته توجه کنید اگر دچار پرفشاری خون هستید از دمنوش زنجبیل خودداری کنید.

در این دوران از مصرف الکل و نوشیدنی های حاوی کافئین مثل قهوه و نسکافه و نوشابه پرهیز کنید. این نوع نوشیدنی ها مدر بوده و منجر به کم آبی بدن شما شده و می تواند شرایط شما را بدتر کند و دوره نقاهت بیماری را افزایش دهند.

-خوردن غذای مقوی: بهترین غذاها در این شرایط سوپ به خصوص سوپ مرغ و گوشت است. سوپ مرغ به طور سنتی به عنوان یک غذای مناسب در هنگام بیماری در نظر گرفته می شود. آب سوپ منبع خوبی از مایعات و الکترولیت ها برای جلوگیری از کم آبی بدن است. مرغ پروتئین و روی بدن شما را تامین می کند. همچنین سوپ دارای ویتامین A به دلیل وجود هویج و ویتامین C به دلیل وجود کرفس و پیاز و است. توصیه می شود از لیموی تازه یا نارنج به مقدار کم هم در سوپ خود استفاده کنید.

-مصرف ویتامین A و C: میوه و سبزیجات منبع غنی ویتامین C و A است که موجب تقویت سیستم ایمنی به ویژه در هنگام بیماری می شوند. لیمو شیرین، پرتقال، شلغم، کدو حلوائی و لپو را در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهید.

-خوردن صبحانه و مصرف پروتئین: به دلیل تضعیف سیستم ایمنی باید مواد پروتئینی به منظور تقویت سیستم ایمنی مصرف کنید. تخم مرغ آبپز، عدسی و پنیر با مغزیجاتی مثل بادام، گردو انتخاب های خوبی برای این وعده هستند.

-افزایش وعده های غذایی: اگر اشتها ندارید که سه وعده غذایی را میل کنید حتما تعداد وعده های غذایی را زیاد مثلا ۶ تا ۷ وعده ولی با حجم کم مصرف کنید.

-عسل را فراموش نکنید: عسل به دلیل وجود آنتی باکتریال های طبیعی می تواند یک ماده غذایی مناسب برای این دوران شما باشد. اگر دچار سرفه هستید از مصرف شیر، ادویه ها و غذاهای صنعتی و کنسروی خودداری کنید.

-مکمل ویتامین D مصرف کنید: ویتامین D نقش مهمی در کاهش التهاب در بدن دارد. بهتر است در زمان شروع بیماری یک پرل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D مصرف کنید. به یاد داشته باشید همه افراد بالای ۱۲ سال باید ماهانه یک پرل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D مصرف کنند. این توصیه در مورد کودکان ۲ تا ۱۲ سال هر دو ماه یک عدد پرل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D و برای کودکان زیر ۲ سال استفاده روزانه از قطره AD برحسب توصیه سیستم بهداشتی می باشد.

-توصیه به مصرف مکمل روی: مکمل روی منجر به کاهش التهاب و تسریع بهبودی می شود لذا توصیه می شود روزانه تا بهبودی کامل یک عدد مکمل روی مصرف کنید.

" گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان "