کد خبر: ۳۴۹۵۴۰
سه شنبه ۲۳ شهریور ۱۴۰۰ ۹:۲۲

غذاهایی که بیماران کرونایی باید بخورند

استاد طب سنتی با بیان اینکه بوییدن گلاب، لیمو و اسطوخودوس مفید است، ادامه داد: در وعده صبحانه خوردن مربای به، سیب، بالنگ، هویج، ارده و شیره توصیه می‌شود؛ البته مصرف ارده و شیره هفته‌ای یک روز بهتر است.

به گزارش سایت خبری پرسون، مژگان تن ساز، استاد طب سنتی در پاسخ به این پرسش که «چه نوع مواد غذایی برای بیماران مبتلا به کرونا مفیدتر است؟»، ابراز داشت: مصرف غذاهایی برای درمان کرونا مناسب بوده و توصیه می‌شود.

این استاد طب سنتی با تأکید بر اینکه بیماران مبتلا به کرونا حتما در برنامه غذایی روزانه مصرف سوپ را قرار دهند و حداقل سه بار در هفته مصرف کنند،گفت:غذاهایی مثل مرغ آب پز، گوشت آب پز که در آن چند هویج یا کدو به صورت بخار پز باشد مفید خواهد بود.

این متخصص طب سنتی متذکر شد:غذاهای دیگر مانند نخود آب، زرشک پلو، چلوگشنیز، قاطی پلو مانند ماش با گوشت گوسفند و کشمش و خوردن سمنو به عنوان میان وعده موثر است. از مصرف سالاد، ترشی، ماست و دوغ همراه غذا خودداری شود.

تن ساز تصریح کرد:یک نوع سوپ مقوی ریه است که شامل بلغور گندم، هویج، سیر، پیاز و روغن زیتون است و اگر بخواهند می‌توانند لیموی امانی را نیز به آن اضافه کنید؛ این سوپ فوق العاده برای ریه مفید است.

منبع: فارس