

چند غذا برای بهبود سریع سرماخوردگی و آنفلوانزا

در فصل زمستان، رژیم غذایی مناسب تاثیر زیادی در درمان بیماری‌های سرماخوردگی و آنفلوانزا دارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، با تقویت سیستم ایمنی بدن با تغذیه مناسب به تخفیف علائم بیماری و بهبودی سریع‌تر کمک می‌کند. یک متخصص تغذیه می‌گوید: مصرف مایعات گرم می‌تواند به تخفیف گرفتگی‌ها و مشکلات تنفسی همراه با سرماخوردگی و آنفلوانزا کمک کند همچنین مصرف سوپ‌ها و نوشیدنی‌های گرم گزینه‌های موثری در بهبود علایم سرماخوردگی و آنفلوانزا هستند. زنجبیل حاوی برخی ترکیبات ضد ویروسی است که می‌توانند در تخریب ویروس‌های مسبب آنفلوانزا و سرماخوردگی، موثر باشد. همچنین این مواد می‌توانند با حمایت از تولید ترکیبات ضد میکروبی و ضد ویروسی، در تقویت سیستم ایمنی موثر باشند. سیر حاوی برخی ترکیبات شیمیایی است که از خصوصیات قوی آنتی‌بیوتیکی و ضد ویروسی دارد. این مواد ممکن است توانایی بدن را برای تخریب ویروس‌های سرماخوردگی و آنفلوانزا افزایش دهد. سیر همچنین جریان خون را بهبود بخشیده و به سیستم گردش خون جهت تحویل دادن مواد مغذی حیاتی و اکسیژن، و هیدراته نمودن سلول‌ها کمک می‌کند. ترکیبات موجود در مواد مغذی تازه و طبیعی نظیر: سبزیجات و میوه‌های تازه، مرکبات (نظیر پرتقال و گریپ‌فروت)، مغزها و بذرها در تقویت سیستم ایمنی در برابر بیماری‌ها مفید هستند. مصرف غذاهای غنی از روی شامل حبوبات، نخودفرنگی، غذاهای دریایی، گوشت قرمز و لوبیای سویا. در تقویت سیستم ایمنی و تخفیف علائم سرماخوردگی و آنفلوانزا موثر است. اجتناب از مصرف محصولات شیرین حاوی شکر سیستم ایمنی بدن را از طریق تقلیل توانایی گلبول‌های سفید خون در سرکوب مهاجمین باکتریایی و ویروسی، کاهش می‌دهد.