کد خبر: ۴۵۸۶۸۳
دوشنبه ۳ بهمن ۱۴۰۱ ۸:۴۰

برای درمان سرماخوردگی چه جیزهایی مصرف کنیم؟

متخصصان تغذیه معتقدند که سوپ مرغ به ذات خود حاوی خواص ضدویروس است. از مرغ و سبزی‌های آن گرفته تا ادویه‌های به کار رفته در آن، همگی ترکیباتی دارای خواص ضد ویروس و ضد سرماخوردگی هستند.

به گزارش سایت خبری پرسون، متخصصان تغذیه معتقدند که سوپ مرغ به ذات خود حاوی خواص ضدویروس است. از مرغ و سبزی‌های آن گرفته تا ادویه‌های به کار رفته در آن، همگی ترکیباتی دارای خواص ضد ویروس و ضد سرماخوردگی هستند.

سوپ به شما کمک می‌کند که مایعات کافی دریافت کنید. سوپ مرغ داغ، بخش‌های مو مانند در مجرای بینی که بدن شما را در مقابل باکتری و ویروس محافظت می‌کنند، تقویت می‌کند.

اگر می‌توانید سیر بخورید، چاشنی خیلی خوبی برای غذاهایی مثل سوپ است. به نظر می‌رسد که تا اندازه‌ای دستگاه ایمنی بدن را تقویت می‌کند و کمی هم در رفع گرفتگی بینی کمک می‌کند.

گوشت بوقلمون هم دارای پروتئین بدون چربی است که همیشه به‌عنوان بخشی از رژیم غذایی سالم روی آن تاکید می‌شود. همچنین ماهی سالمون به دلیل دارا بودن مقادیر بالای روی به کاهش علائم سرماخوردگی کمک می‌کند.

اگر می‌خواهید از خودتان و خانواده‌تان به خصوص فرزندانتان در برابر بیماری سرماخوردگی در فصل زمستان محافظت کنید، باید غذاهای غنی از روی مصرف کنید.

برای تقویت و تامین پروتئین مورد نیاز بدن از منابع خالص آن مانند ماهی، لبنیات کم چرب، حبوبات، ماکیان، غلات کامل، مغزها و دانه‌های روغنی استفاده کنید.

منبع: همشهری آنلاین