

روش های تقویت ایمنی بدن در زمستان

حفظ سلامتی در ۶ ماهه دوم سال اهمیت بسیاری دارد. با تغذیه مناسب می‌توانید از بروز چنین مشکلات و بیماری پیشگیری کنید.

به گزارش سایت خبری پرسون، این روزها روزهای سرد هوا و ایام همراه با سوز و سرمای استخوان سوز هوا در اقصی نقاط کشور است؛ به طوری که اکنون همه مناطق کشور درگیر برودت و سردی هوای شدید هستند و مردم سعی دارند کمترین زمان ممکن را در بیرون از خانه سپری کنند.

برودت هوا در بسیاری نقاط مردم را خانه‌نشین کرده و هر فردی سعی دارد به نوعی خود را گرم کرده و از گزند سرماخوردگی و سستی ناشی از هوای سرد در امان نگه دارد.

یادتان باشد در زمستان بیشتر در معرض بیماری‌ها قرار دارید. حفظ سلامتی در ۶ ماهه دوم سال اهمیت بسیاری دارد. با تغذیه مناسب می‌توانید از بروز چنین مشکلاتی پیشگیری کنید.

معمولا در فصل زمستان سطح انرژی و تمرکز افراد کاهش می‌یابد. تغییر خلق و خو، کاهش اشتها و بی‌خوابی با تغییر فصل شایع است. با آگاهی بیشتر درباره طبع و خواص غذاها می‌توانید به بهبود این علائم کمک کنید. در این گزارش قصد داریم شما را با خوراکی‌های زمستان و خواص آنها آشنا کنیم.

غذاهای مناسب زمستان در طب سنتی

آداب غذا خوردن هر منطقه به مرور زمان تبدیل به بخش بزرگی از فرهنگ آن می‌شود. در گذشته، مردم آذوقه خود را متناسب با فصل سرد از مدت‌ها قبل آماده می‌کردند. طبخ غذاهای زمستانی ساده و خوشمزه، بخش بزرگی از فرهنگ ماست و هنوز هم در سفره‌های ایرانی به چشم می‌خورد.

بر اساس طب سنتی، فصل زمستان طبع سرد و تری دارد. ایجاد تعادل در تغذیه و دوری از غذاهای سرد، بدن شما را سالم و قوی نگه می‌دارد.

تامین آب مورد نیاز، مواد معدنی و ریزمغذی‌هایی چون آهن، مس و روی در فصل سرد به بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

لیست غذاهای گرم در زمستان

گوشت گوسفند و شتر طبع گرمی دارند و مناسب فصل زمستان هستند. در مقابل سعی کنید گوشت گوساله را کمتر مصرف کنید. آبگوشت به، حلیم، سوپ قلم و آش شله قلم‌کار به همراه دارچین یا زیره، غذاهایی سالم برای زمستان هستند.

دمنوش‌های زمستانی بخورید

دمنوش‌های زمستانی مثل دمنوش آویشن، دارچین، رازیانه و بهارنارنج به افزایش سوخت و ساز و گرمای بدن کمک می‌کنند.

با ادویه‌هایی مثل زیره، زردچوبه، زنجبیل و دارچین غذاهای خود را خوش طعم کنید. زعفران برای فصول سرد خواص بسیاری دارد.

سبزیجاتی مثل هویج، سیب زمینی، کدو حلوایی، شلغم، چغندر و کرفس مناسب فصل زمستان هستند. به طور مثال، هویج پلو یکی از غذاهای سالم برای شام زمستان است که از دیرباز در سفره‌های ایرانی به چشم می‌خورد.

میوه‌هایی مثل موز، انبه و سیب در فصل زمستان توصیه می‌شوند. مرکبات سرشار از ویتامین سی هستند و به تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به ویروس‌ها کمک می‌کنند.

ماهی و تخم مرغ سرشار از امگا ۳ و ویتامین دی هستند. از مصرف آنها غافل نشوید.

غلات کامل مثل جو دو سر، نان سیوس‌دار و سویا به مشکلات گوارشی و یبوست کمک می‌کنند. خشکی پوست در زمستان بسیار شایع است که با مصرف این غلات به حفظ سلامت پوست نیز کمک می‌کنید.

آجیل و خشکبار در فصل زمستان باید مصرف شوند، زیرا سرشار از مواد مغذی مثل سلنیوم هستند.

گردو، خرما، بادام هندی، فندق، پسته، نخودچی، کشمش، برگه زردآلو و سایر میوه‌های خشک را جایگزین قند و شکلات کنید.

روغن‌های گیاهی مثل روغن زیتون، کنجد و هسته انگور اشباع نشده‌اند و طبع گرمی دارند. برای سلامت قلب و عروق مفیدتر هستند و سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهند.

غذاهای نامناسب فصل زمستان

در کنار مصرف این خوراکی‌های گرم و مقوی، غذاهای سرد را نیز می‌توانید مصرف کنید؛ اما دقت کنید در مصرف غذاهای سرد، زیاده‌روی نکنید و با افزودن مصلحات، طبع آنها را متعادل کنید.

لبنیات سرشار از کلسیم هستند و به سلامت استخوان‌ها کمک می‌کنند. در کنار این غذاها می‌توانید از مصلحاتی چون زیره و نعنا استفاده کنید.

در روزهای سرد سال سبزیجاتی چون خیار و گوجه را تا می‌توانید مصرف نکنید؛ چراکه طبع سردی دارند اما اگر تمایل به مصرف این مواد غذایی را دارید توجه داشته باشید در کنار گردو و زیره می‌توانند غذایی برای فصل پاییز و زمستان باشند.

علاوه بر رعایت نکات تغذیه، لازم است در فصول سرد تحرک بیشتری داشته باشید. افراد به دلیل سرما در زمستان کمتر از خانه خارج می‌شوند و اضافه وزن پیدا می‌کنند. سعی کنید پیاده‌روی یا یک فعالیت روزانه ساده را به برنامه خود اضافه کنید.

استرس و اضطراب را از خود دور کنید. سیستم ایمنی بدن با سطح استرس شما ارتباط مستقیمی دارد. کاهش ایمنی بدن، شما را در معرض ابتلا به ویروس‌های فصلی قرار می‌دهد.

چه غذاهایی مناسب فصل زمستان است؟

غذاهایی که طبع گرمی دارند؛ مثل گوشت گوسفند، تخم مرغ، هویج، سیب زمینی، کدو حلوائی، آجیل و خشکبار.

برای تقویت ایمنی بدن در زمستان چه کنیم؟

از مصرف زیاد غذاهای سرد بپرهیزید. تحرک خود را افزایش دهید. به اندازه کافی ویتامین و مواد مغذی مصرف کنید.

دمنوش‌های مناسب فصل زمستان کدامند؟

دمنوش دارچین، بابونه، بهار نارنج، آویشن، زعفران و رازیانه.

در فصول سرد بهتر است از خوراکی‌هایی که طبع گرمی دارند بیشتر استفاده کنید. غذاهای سرد نیز به مقدار مناسب و به همراه مصلحات یا ادویه‌های گرم توصیه می‌شود. در فصل سرد تحرک کافی داشته باشید تا سیستم ایمنی شما در برابر انواع میکروب‌ها و ویروس‌ها مقاوم باشد. با تغذیه صحیح و متناسب با هوای سرد می‌توانید سلامتی بیشتری در این روزها احساس و تجربه کنید.

منبع:همشهری