

تغذیه سالم بعد از مسمومیت غذایی

علائم مسمومیت غذایی که می‌تواند در طول چند ساعت پس از خوردن غذای آلوده ایجاد شود اغلب شامل تهوع، سرگیجه، استفراغ یا اسهال باشد.

به گزارش سایت خبری پرسون، مسمومیت غذایی بیماری است که از نتیجه خوردن غذای آلوده به عوامل عفونت زای ناشی می‌شود. این عوامل می‌توانند باکتری‌ها، ویروس‌ها، انگل‌ها و سم‌های موجود در غذا باشند. آلوده شدن غذا در هر مرحله از فرآیند تولید ممکن است رخ دهد، از جمله در خانه و در هنگام آماده‌سازی یا پخت غذا.

علائم مسمومیت غذایی معمولاً در چند ساعت پس از مصرف غذای آلوده ظاهر می‌شوند و شامل تهوع، سرگیجه، استفراغ و اسهال است. بیشتر موارد مسمومیت غذایی به صورت خفیف هستند و بدون نیاز به درمان خاص بهبود می‌یابند، اما در برخی موارد، باید به بیمارستان مراجعه کرده و درمان مناسب را دریافت کرد.

پس از اتمام علائم مسمومیت غذایی، مهم است که غذای سالم و باید ناپیدهای خوراکی گفته شده در این بخش را رعایت کنیم. مصرف غذاهای تازه و سبزیجات، مواد غذایی سبک مانند سوپ‌ها، و غذاهای سبک و قابل هضم می‌تواند به بهبود سیستم گوارشی و بهبودی کمک کند.

بعد مسمومیت غذایی چی بخوریم؟

پس از درمان مسمومیت غذایی، مهم است که غذاهای سالم و مغذی بخوریم تا بهبودی را تسریع و سلامتی را بهبود ببخشید. در ادامه چند نکته درباره انتخاب غذاها پس از درمان مسمومیت غذایی ذکر شده است.

آب و مایعات

مهمترین قدم پس از مسمومیت غذایی، بهبود هیدراتاسیون بدن است. مطمئن شوید که مقدار کافی آب و مایعات مانند آب، آب‌نبات‌ها، شیر، آب‌نارگیل و سوپ مصرف می‌کنید تا جرماتان را از نقصان مایعات جبران کنید.

مصرف میوه و سبزیجات

میوه‌ها و سبزیجاتی که حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبرهای غذایی هستند، به بهبود سیستم گوارشی کمک می‌کنند. پس از مسمومیت غذایی، مصرف میوه‌های تازه مانند سیب، موز، هلو و سبزیجاتی مانند هویج، اسفناج و خیار مفید است.

غذاهای سبک و قابل هضم

می‌توانید به جای غذاهای سنگین و چرب، غذاهای سبک و قابل هضمی مانند ماهی نیمه پخته، سوپ‌های ساده، ماست و سالادها را مصرف کنید.

اجتناب از غذاهای آلرژی‌زا

در طی درمان مسمومیت غذایی، بهتر است از غذاهایی که می‌توانند آلرژی یا حساسیت برانگیز باشند، خودداری کنید. مانند غلات حاوی گلوتن، ماهی، میگو و بادام.

چای زنجبیل

چنانچه در مطلب خواص زنجبیل هم خواندید، این ماده غذایی شگفت‌انگیز آرام‌کننده معده می‌باشد و خواص آنتی‌باکتریال آن به بدن برای مقابله با عوامل بیماری‌زا کمک می‌کند.

سرکه سیب

درباره سرکه سیب، مطالعات دقیقی در این زمینه صورت نگرفته است، اما برخی معتقدند که سرکه سیب خواص ضد میکروبی دارد. می‌توانید با مشورت پزشک معالجتان، دو قاشق چایخوری سرکه سیب را با یک لیوان آب مخلوط کرده و در طول روز میل کنید.

بعد مسمومیت غذایی چی نخوریم

در مورد خوراکی‌ها و نوشیدنی‌هایی که بعد از پایان علائم مسمومیت غذایی باید اجتناب کنید هم بایستی دقت لازم را داشته باشید. مواد غذایی که مضر بوده و مصرفشان توصیه نمی‌شود شامل:

کافئین

مصرف نوشابه، نوشیدنی انرژی‌زا یا قهوه را محدود کنید.

غذاهای تند

از مصرف غذاهایی که حاوی ادویه‌های تند هستند، خودداری کنید.

خوراکی‌های فیبر بالا

در ابتدا، از مصرف خوراکی‌هایی با فیبر بالا، مانند میوه‌ها و سبزیجات خام، خودداری کنید.

محصولات لبنی

در ابتدای بازسازی بعد از مسمومیت غذایی، مصرف محصولات لبنی را محدود کنید.

خوراکی‌های چرب و سرخ شده

از مصرف خوراکی‌های چرب و سرخ شده، مانند چیپس و کیک، خودداری کنید.

نیکوتین

از مصرف محصولات دخانیاتی و ترکیبات حاوی نیکوتین خودداری کنید.

غذاهای ادویه‌دار

در ابتدا، از مصرف غذاهایی با ادویه‌های فراوان خودداری کنید.

آبمیوه‌های مصنوعی

پس از درمان مسمومیت غذایی، از مصرف آبمیوه کارخانه‌ای خودداری کنید. همچنین، به یاد داشته باشید که از هر گونه داروی ضداسهال بدون نسخه استفاده نکنید. با رعایت این نکات ساده، بهبودی سریعتر را تجربه خواهید کرد.

چند توصیه مهم برای بعد مسمومیت غذایی

برای بهبودی هرچه سریعتر از مسمومیت غذایی به نکات زیر توجه داشته باشید:

مسواک زدن

بلافاصله پس از استفراغ، دندان‌هایتان را مسواک بزنید. اسید معده که در هنگام استفراغ از دهان خارج می‌شود، ممکن است به مینای دندان‌ها آسیب برساند. مسواک زدن پس از استفراغ، در دراز مدت به حفاظت از سلامت دهان کمک کرده و در کوتاه مدت احساس تازگی و آرامش را به شما می‌دهد.

دوش گرفتن

دوش گرفتن می‌تواند به پاکسازی بدن از باکتری‌های ناسالم کمک کند. آب گرم را روی بدن خود بریزید و با ماساژ دادن به بدن، آرامش و تجدید نشاط را تجربه کنید.

استراحت کردن

استراحت کافی هم می‌تواند به بهبود سریعتر شما کمک کند. به بدن خود اجازه دهید استراحت کند و از فعالیت‌های سنگین خودداری کنید تا بهبودی سریع‌تر را تسهیل کنید.

توجه : مطالب این بخش از منابع خارجی ترجمه شده و تنها جنبه اطلاع رسانی و آموزشی دارد . از اینرو توصیه پزشکی تخصصی تلقی نمی شوند و نباید آنها را جایگزین مراجعه به پزشک جهت تشخیص و درمان دانست .