

# بهترین مواد غذایی برای درمان «گلو درد»

28 دی 1401

اغلب انسان ها گلو درد را تجربه کرده اند. گلو درد میتواند دلایل مختلفی داشته باشد، شما میتوانید با رعایت یک سری نکات تغذیه ای گلو درد خود را درمان کنید.

اغلب ما گلودرد را تجربه کرده ایم، گلودرد علت های مختلفی دارد که برخی نیاز به بررسی و درمان دارویی دارند. گلو درد می تواند منجر به درد، احساس خراشیدگی، گرفتگی صدا، از بین رفتن اشتها و سوزش هنگام بلع شود. خوشبختانه به جز داروهایی که می توانند به درمان گلودرد کمک کنند، مواد غذایی زیادی وجود دارد که حاوی مواد مغذی فراوانی هستند که می توانند گلو درد را سریعتر از بین ببرند. در این بخش به معرفی مواد غذایی مؤثر برای درمان گلودرد می پردازیم.

## آب گرم با عسل

نوشیدن ترکیبی از آب گرم و عسل باعث کاهش التهاب می شود. در حالی که آب گرم به خودی خود تسکین دهنده است و عسل اثر آن را تقویت می کند. تحقیقات نشان داده است که عسل فواید دارویی قابل توجه و خاصیت ضد باکتریایی دارد و چسبندگی بالای آن به ایجاد یک سد محافظ برای جلوگیری از عفونت کمک می کند.

## سیر

سیر به دلیل خاصیت ضد میکروبی و ضد ویروسی که دارد علائم سرماخوردگی مانند گلودرد را تسکین می دهد. سیر حاوی ترکیبات گوگردی بوده و تأثیر زیادی در دفع خلط دارد.

## دارچین

دارچین از قدیم الایام در جوامع مصری و چینی برای غذا و طب سنتی استفاده می شده است. این ادویه دارای خواص آنتی اکسیدانی قوی، ضد باکتری، تب بر و ضد التهابی است. می توانید دارچین را در یک نوشیدنی گرم به عنوان یک درمان برای گلودرد خود مخلوط کنید.

## روغن نارگیل خوراکی

روغن نارگیل نه تنها در روتین های مراقبت از پوست و مو مفید است بلکه فواید زیادی برای مقابله با گلودرد دارد. زنجیره متوسط اسیدهای چرب و مونوگلیسریدها که عمدتاً در روغن نارگیل یافت می شوند، دارای قدرت شفابخشی هستند و به عنوان یک آنتی بیوتیک طبیعی عمل و ایمنی بدن را تنظیم می کنند.

## پوره سیب زمینی

وقتی گلوی حساس و تحریک شده دارید قورت دادن دشوار است به همین دلیل کارشناسان نوشیدن مایعات و غذاهای نرم مانند پوره سیب زمینی را توصیه می کنند. این غذاها به راحتی قورت داده می شوند و اگر به دلیل گلودرد اشتهای زیادی ندارید، سیر کننده هستند.

### چای گرم همراه با عسل، سیر و زنجبیل

همانطور که قبلاً ذکر شد، عسل و سیر گلو درد را تسکین می دهد و این مواد با ترکیب با زنجبیل برای گلودرد بسیار مفید می باشند. زنجبیل باعث کاهش التهاب، تورم و درد می شود، پس زمان گلودرد روزی سه تا چهار بار آن را بنوشید تا سیستم ایمنی بدن شما را تقویت کند.

### چای سبز



نوشیدن چای سبز به دلیل فوایدی که دارد به رفع گلودرد کمک می کند، همچنین چای سبز از نظر آنتی اکسیدان غنی است و فیتوکمیکال های موجود در آن سیستم عصبی مرکزی را تحریک کرده و سلامت کلی انسان را حفظ می کند.

### چای ارلگری

چای ارل گری از چای سیاه و اسانس ترنج تشکیل شده است. ترنج موجود در چای ارل گری دارای اثرات ضد میکروبی، ضد التهابی و ضد درد است و سال هاست که در طب سنتی ایتالیایی برای درمان گلودرد و سایر بیماری های بهداشتی استفاده می شود.

### تخم مرغ

تخم مرغ یک غذای عالی برای گلودرد است که سرشار از پروتئین و مواد معدنی مانند روی، آهن و سلنیوم می باشد. شما می توانید تخم مرغ را به روش های مختلف تهیه و در زمان گلو درد میل کنید.

### مریم گلی

مریم گلی یک گیاه مفید برای گلودرد است که می تواند بافت های تحریک شده را تقویت و باکتری ها را از بین ببرد. سعی کنید مریم گلی را با عسل و آب دم کنید و برای تسکین گلو درد استفاده نمایید.

## زردچوبه

یکی دیگر از گیاهان عالی برای تسکین درد گلو، زردچوبه است زیرا، خواص ضد عفونی کنندگی و ضد التهابی دارد.

## آب انار

مطالعات نشان داده اند مواد مغذی موجود در آب انار ممکن است عفونت را از بین ببرد و التهاب را کاهش دهد پس آب انار یک ماده مغذی در زمان بیماری و گلو درد می باشد.



## موز

موز نرم و مغذی و سرشار از ویتامین‌هایی مانند ث و ب۶ است که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک و در عین حال گلو را نرم می کند.

## سبزیجات پخته شده

سبزیجات پخته مملو از مواد مغذی ضروری هستند که می توانند به رفع گلودرد کمک کنند.

## ماست

ماست یک پروبیوتیک طبیعی است که می تواند باکتری های روده را پاک و از سیستم ایمنی بدن محافظت کند. ماست یک ماده غذایی مفید برای گلو درد است که آرام بخش بوده و قورت دادن آن آسان است.

## بلغور جوی دوسر

بلغور جو دوسر سرشار از فیبر و موادی مانند منیزیم و روی است و با عفونت مبارزه می کند و باعث تقویت بدن و ایجاد احساس سیری طولانی مدت می شود. این ماده برای نرم شدن گلو بسیار مؤثر است، می توانید آن را با عسل یا موز ترکیب کنید تا تأثیر تسکین دهنده‌ی آن را بیشتر نمایید.

## سوپ مرغ

سوپ مرغ خواص ضدالتهابی دارد و برای تقویت سیستم ایمنی بدن، مقابله با عفونت‌های ویروسی و کاهش علائمی مانند گلودرد مفید است. زمانی که احساس خوبی ندارید، یک کاسه سوپ گرم اغلب به شما کمک می‌کند تا احساس بهتری داشته باشید.