

# مواد غذایی که برای گلودرد مضرند!

2 اسفند 1401

توصیه می‌شود از غذاهای مضر برای گلودرد که سبب تحریک بیشتر درد آن می‌شود، دوری کنید. در عوض تا می‌توانید از مایعات و غذاهای نرم و گرم استفاده کنید.

گلودرد یعنی احساس خراشیدگی یا سوزش در ناحیه گلو و درد هنگام بلع غذا شود، نوشیدنی و غذاهای گرم به تسکین و آرام شدن درد و خارش گلو کمک می‌کنند.

با سرد شدن هوا و سرماخوردگی گاه و بی‌گاه حتماً با گلودرد بیشتر سروکار دارید. به همین دلیل توصیه می‌شود از غذاهای مضر برای گلودرد که سبب تحریک بیشتر درد آن می‌شود، دوری کنید. در عوض تا می‌توانید از مایعات و غذاهای نرم و گرم استفاده کنید. نوشیدنی و غذاهای گرم به تسکین و آرام شدن درد و خارش گلو کمک می‌کنند.

در این مطلب به معرفی مواد غذایی که سبب تحریک و شدت درد گلو در هنگام بیماری می‌شود.

## مرکبات

جالب است که مرکبات در لیست غذاهای مضر برای گلودرد قرار دارد. هرچند آن‌ها مملو از ویتامین C هستند که تاثیر خوبی بر بهبود سرماخوردگی و گلودرد دارند. با این حال، اگر اسیدیته میوه‌های تازه مانند پرتقال، لیمو و لیموترش سبب افزایش خارش در گلو شود، بهتر است از خوردن آن‌ها دست بردارید. تا زمانی که گلودرد شما بهبود نیافته از این میوه‌ها میل نکنید. همچنین آب میوه‌ها و اسموتی‌های تهیه شده با این مرکبات نیز سبب تحریک گلو می‌شود؛ بنابراین اگر خوردن آن‌ها در هنگام بیماری سبب درد یا خارش در گلو می‌شود، چند روزی از خوردن آن‌ها اجتناب کنید.

با این حال می‌توانید برای تسکین گلودرد و سرماخوردگی خود، یک قاشق از این مرکبات را در چای گرم دم کنید. یا حتی چند قطره از آب آن‌ها را با آب گرم ساده و عسل ترکیب کرده و بنوشید. همچنین می‌توانید از غذاهای دیگر حاوی ویتامین C مانند پوره سیب زمینی مصرف کنید تا بیماریتان به طور کامل خوب شود.

غذاهای اسیدی مانند سس گوجه فرنگی نیز سبب خارش گلو می‌شود. اگر شما نیز تجربه چنین چیزی را در هنگام بیماری خود داشته‌اید، پس حتماً از خوردن غذاهای اسیدی تا زمان بهبودی کامل، اجتناب کنید.



### غذاهای تند و تیز

اکثر افراد در هنگام بیماری به خصوص گلودرد باید غذاهای تند و تیز را کنار بگذارند. این نوع غذاها ممکن است برای گلو ملتهب شده مضر باشد و سبب تحریک درد آن شود. اگر شما هم گلودرد دارید، تا زمان بهبودی کامل از خوردن غذاهای تند اجتناب کنید.

### سبزیجات خام و سفت

شاید فکر کنید سبزیجاتی مانند هویچ و **کرفس** چرا باید جزء غذاهای مضر برای گلودرد باشد. اما باید گفت ساقه‌های چنین سبزیجاتی گلو شما را تحریک کرده سبب تشدید درد آن می‌شود. وقتی سرماخورده اید و گلودرد دارید از سبزیجات پخته و پوره شده مانند سیب زمینی پوره استفاده کنید. وقتی گلویتان خوب شد، می‌توانید از هر نوع سبزی خام که دوست داشته باشید مصرف کنید.

### غذاهای سرخ شده

خوردن جوجه یا حلقه‌های پیاز سرخ شده در هنگام بیماری باعث تحریک گلودرد می‌شود. تا زمانی که گلودرد و علائم سرماخوردگی شما از بین نرفته و یا حداقل کاهش نیافته از خوردن این غذاها اجتناب کنید. در این دوره خیلی کم غذاهای سرخ شده میل کنید، زیرا چنین غذاهایی سالم نیستند و حتی سبب تشدید گلودرد و بیماری شما نیز می‌شوند.