

کدام غذاها علائم سرماخوردگی را بدتر می‌کنند

10 آبان 1401

شیرینی و ترشی غذاها، چرب و میوه‌های خانواده مرکبات، علائم سرماخوردگی را بدتر می‌کند.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، ممنوعیت‌های غذایی هنگام ابتلا به بیماری‌های ویروسی فصول سرد سال شامل شیرینی‌ها، کربوهیدرات‌های ساده، غذاها، تنده، میوه‌های خانواده مرکبات، غذاها، چرب، آب نبات‌های بدون قند، کافئین، غذاها، ترد و ترشیجات است.

درد و خارش گلو، سرفه خشک و کوتاه و گرفتگی بینی از علائم رایجی هستند که معمولاً هنگام سرماخوردگی و سایر بیماری‌های تنفسی آنها را تجربه می‌کنیم، علائمی که با گذشت زمان بهبود می‌یابند، البته به شرط درمان به موقع و مصرف نکردن خوراکی‌هایی که ممکن است شرایط بیماری را تشدید کنند.