

# در زمان تب می توانیم شیر بخوریم؟

15 آبان 1401

مایو کلینیک نوشت: شنیده ایم که هنگام **سرماخوردگی** یا تب نباید شیر بنوشید، زیرا باعث افزایش خلط می شود. آیا این درست است؟ بلغم مخاط غلیظ و چسبناکی است که هنگام سرماخوردگی از پشت گلو می آید. این ترکیبی از مایع محافظ طبیعی در مجاری تنفسی و خلطهای مرتبط با عفونت شما است.

در حالی که معمولاً اعتقاد مردم بر این است که نوشیدن شیر خلط را افزایش می دهد، علم این باور را تأیید نمی کند. نتیجه گیری از تحقیقات در مورد شیر و بلغم – یک زمینه مطالعاتی نسبتاً کوچک – شامل موارد زیر است:

مصرف شیر و تولید بلغم در افراد مبتلا به سرماخوردگی در یک مطالعه بالینی، افزایش خلط مرتبط با نوشیدن شیر را نشان نداد.

مشکلات مخاطی که توسط خود گزارش شده بود بین دو گروه مطالعه یکسان بود – یکی شیر نوشیدن و دیگری شیر سویا.

کودکان مبتلا به آسم، که اغلب به دلیل تئوری افزایش بلغم از شیر اجتناب می کنند، تفاوتی در علائم تنفسی نداشتند، چه شیر بخورند یا شیر سویا.

مشکل شیر ممکن است یک ترفند حسی باشد. شیر و بزاق در دهان شما مایعی غلیظ ایجاد می کند که می تواند برای مدت کوتاهی در دهان و گلو بماند. احساسی که ایجاد میکند ممکن است با افزایش خلط اشتباه گرفته شود.

## چرا باید شیر بخوریم؟

یک لیوان شیر ولرم یا چند قاشق ماست یخ زده ممکن است در واقع گلودرد را تسکین دهد و در زمانی که حوصله غذا خوردن ندارید، مقداری مواد مغذی و کالری را هم تامین کند.

## در هنگام تب چه چیزی را نباید بنوشید؟

مواردی مانند درجه حرارت بالا و افزایش تعریق و کم آبی بدن چیزی است که باید در هنگام تب احتیاط کرد. کافئین و الکل می توانند علائم شما را بدتر کنند (به ویژه علائم مربوط به معده)، بنابراین توصیه می کنیم برای هیدراته ماندن آب و سایر مایعات شفاف در طول روز بنوشید.

## آیا می توانم در دوران سرماخوردگی و تب شیر گرم بنوشم؟

حتی اگر سرما خورده اید می توانید شیر، کشک یا هر لبنیات دیگری مصرف کنید. اما توصیه می شود آن ها را در دمای اتاق داشته باشید. در واقع، شیر گرم با زردچوبه می تواند به باز کردن گلوی پر شده از خلط شما کمک کند. اما باید از بستنی و سایر محصولات لبنی سرد و یخ زده خودداری کنید، زیرا می توانند گلو و معده شما را تحریک کنند.

لیست بهترین مواد غذایی برای زمانی که تب دارید

سوپ مرغ. آبگوشت ها. سیر. آب نارگیل. چای داغ. عسل. زنجبیل. اینها بهترین مواد غذایی است که میتوانید هنگام بروز تب بخورید.

معمولا داشتن تب باعث بی اشتهاهی فرد می شود به طوری که لب به غذا نمی زند. در این صورت می توانید در طول روز هر دو ساعت یکبار آب پرتقال و آب به او بدهید. در واقع لازم است نصف لیوان آب ولرم را با نصف لیوان آب پرتقال مخلوط کنید و به فرد تب دار بدهید. این کار باعث افزایش انرژی و بالا بردن حجم ادرار می شود و مقاومت بدن در برابر عفونت را بالا می برد. مصرف زیاد آب و مایعات برای افراد تب دار لازم و ضروری است.