

مواد غذایی مضر برای سرماخوردگی

14 آبان 1401

نقش تغذیه در درمان هر نوع بیماری بخصوص سرماخوردگی و **آنفولانزا**، بسیار مهم است و نمیتوان آن را نادیده گرفت. بسیاری از مواد غذایی هستند که در حالت عادی و معمولی یک غذای سالم و مقوی محسوب می شوند اما در دوران سرماخوردگی باید از آن ها دوری کنید. به همین دلیل در این قسمت مواد غذایی را به شما معرفی می کنیم که با توجه به خاصیت بالایی که دارند، نباید در دوران سرماخوردگی مصرف شوند.

آبنبات و شیرینی جات

آبنبات سرشار از قند است و در نتیجه باید برای سلامت بیشتر از بدن در دوران سرماخوردگی از آن دوری کنید زیرا عاملی برای التهابات و کاهش سیستم ایمنی بدن می باشد و گلبول های سفید را ضعیف می کند.

توت فرنگی

توت فرنگی یک غذای بسیار کامل است اما ممکن است عاملی برای **گرفتگی بینی** باشد و همچنین ممکن است برای افراد مبتلا به سرماخوردگی مخاط ایجاد کند و احساس ناراحتی را در بینی و سینوس های آن ها به وجود بیاورد.

شیر

شیر یکی از غذاهایی است که هنگام سرماخوردگی و یا عفونت های این چنینی باید از آن دوری کنید. محصولات لبنی به طور موقت مخاط را ضخیم می کند که برای آلرژن های موجود در بدن مضر هستند.

بستنی

بستنی سوزش گلو را آرام تر می کند اما ممکن است عاملی برای طولانی شدن مدت سرماخوردگی شود. همچنین یک ماده پرچرب محسوب می شود و عاملی برای افزایش التهاب است. پس تا می توانید از آن دوری کنید.

ماست

هنگامی که با سرماخوردگی مبارزه می کنید، باید از همه محصولات لبنی از جمله ماست دوری کنید. زیرا ماست هم عامل ایجاد مخاط زیاد در بدن است.

قهوه

ممکن است در این دوران قهوه احساس آرامش به شما بدهد اما این لذت کاملاً زودگذر است زیرا قهوه بدن را خشک می کند و در نتیجه درد عضلانی را در دوران سرماخوردگی بیشتر می کند ، سیستم ایمنی هم برای کارکرد بهتر باید رطوبت خود را حفظ کند.

نان

اگر به مصرف گلوتن آلرژی خفیفی هم دارید، حتما باید از مصرف نان هنگام سرماخوردگی خودداری کنید. در چنین شرایطی مصرف گندم باعث ایجاد التهاب در دوران سرماخوردگی می شود و مخاط را افزایش خواهد داد.

فلفل قرمز

غذاهای تند حاوی **فلفل قرمز** در دوران سرماخوردگی هستند و باید به طور کامل از آن ها دوری شود. این مواد غذایی **آبریزش بینی** را نیز افزایش می دهند. اگر خاطرتان باشد در مطالب قبلی بخش بهداشت و سلامت نمناک توصیه شد در مواقع سرماخوردگی از **فلفل سیاه** استفاده شود.



انبه

انبه عاملی برای آزاد کردن هیستامین است و ممکن است ورم و التهاب بینی را افزایش دهد. پس بهتر است در این دوران از **انبه** استفاده نکنید.

موز

موز خواص زیادی برای سلامتی دارد اما برای درمان سرماخوردگی پیشنهاد نمی شود زیرا تولید هیستامین را تحریک می کند و همچنین قند بالایی دارد که می تواند عامل ایجاد التهاب و کاهش توانایی سیستم ایمنی شود.

گوشت قرمز

اگر با مشکلات گوارشی و **حالت تهوع** در دوران سرماخوردگی مواجه هستید، بهتر است تا مدت زمانی

از مصرف گوشت قرمز خودداری کنید. محتوای بالای چربی و پروتئین گوشت قرمز در این دوران توصیه نمی شود.

پیتزا

پیتزا عاملی برای شدیدتر شدن علائم سرماخوردگی است و همچنین حاوی چربی اشباع می باشد و التهاب را افزایش می دهد و حساسیت شما به مواد غذایی را شدیدتر خواهد کرد.

تن ماهی

حتماً از مصرف تن ماهی در دوران سرماخوردگی خودداری کنید زیرا انواع تن های ماهی حاوی هیستامین هستند که التهابات را افزایش می دهند و ممکن است گرفتگی بینی شما را سریع تر کنند و در نتیجه تنفس سخت تر خواهد شد.

بادام زمینی

بادام زمینی ها یکی از رایج ترین مواد آلرژی زا می باشند و تولید هیستامین را افزایش می دهند.

پاستا

کربوهیدرات فرآوری شده مثل پاستا همراه با آرد یکی از رژیم های غذایی ممنوع در درمان سرماخوردگی است. قند موجود در آن عاملی برای افزایش اشتها و کاهش عملکرد سیستم ایمنی است.



انواع شکلات

شکلات قند بسیار بالایی دارد که تولید مخمر را در بدن افزایش می دهد و باعث رشد بیش از حد باکتری می شود و همچنین سطح چربی اشباع در آن بالاست که عاملی برای افزایش التهاب و تشدید علائم آنفولانزا است.

کلوچه و کوکی

کلوچه سرشار از قند است؛ اگر می خواهید علائم سرماخوردگی را بدتر و شدیدتر کنید، از آن استفاده کنید. قند موجود در آن عاملی برای افزایش التهابات است.

پاستیل

پاستیل التهابات را افزایش می دهد. همه شیرین کننده های مصنوعی عاملی برای کاهش عملکرد سیستم ایمنی هستند. پس بهتر است از همه انواع شکلات ها حتی این شکلات های بدون قند هم خودداری کنید.

هات داگ

دلایل زیادی وجود دارد که باید از مصرف این غذا هنگام بیماری و سرماخوردگی خودداری کنید. غذاهای نمکی از جمله هات داگ عاملی برای تشدید علایم سرماخوردگی هستند و همچنین سردرد را نیز افزایش می دهند.

پیرونی

پیرونی یکی از مواد غذایی رایج برای درست کردن ساندویچ و پیتزا است. گوشت فرآوری شده پیرونی عاملی برای سردرد است. سدیم را در بدن افزایش می دهد که باعث کم آبی می شود و همچنین چربی اشباع بالایی دارد و التهابات را نیز بالا می برد.

میگو

باید با انواع غذاهای دریایی در دوران سرماخوردگی از جمله میگو خداحافظی کنید زیرا میگو سینوس شما را تحریک می کند و همچنین هیستامین آزاد خواهد کرد.

سوسیس

فرقی ندارد که چقدر عاشق سوسیس هستید. تا زمانی که بهبودی کامل از سرماخوردگی پیدا نکرده اید، سوسیس استفاده نکنید زیرا سوسیس ترکیبی از سدیم و چربی اشباع مضر است و سردرد را نیز افزایش می دهد.

نوشیدنی انرژی زا

برای اینکه قوای خوبی در دوران سرماخوردگی داشته باشید، باید به اندازه کامل استراحت کنید. نوشیدنی انرژی زا در این دوران عاملی برای کم آبی بدن شما خواهد شد و شرایط را بدتر می کند.

چیپس سیب زمینی

چیپس سیب زمینی هرگز غذای مفیدی در این دوران نیست زیرا چربی و روغن موجود در آن گلوی شما را حساس می کند و همچنین محتوای سدیم، بدن شما را کم آب خواهد کرد.

گرانولا

این میان وعده حتماً باید در دوران سرماخوردگی کنار گذاشته شود زیرا احساس ناراحتی زیادی را مخصوصاً هنگام بلع ایجاد می کند و همچنین محتوای قند بالایی دارد که التهاب و مشکلات سینوسی را افزایش می دهد.

گردو

گردو باید بطور طبیعی در رژیم غذایی افراد وجود داشته باشد اما چربی موجود در گردو و میزان هیستامین بالا ممکن است سرماخوردگی را برای شما سخت تر کند.

سرکه

سرکه همچنین هیستامین بالایی دارد و عاملی برای گرفتگی بینی و ورم در دوران سرماخوردگی است. تا زمانی که علائمتان به طور کامل از بین نرفته است، از سرکه استفاده نکنید.



انواع پنیر

تا حد امکان از مصرف انواع پنیر در این دوران دوری کنید زیرا همگی هیستامین را در بدنش افزایش می دهند و عاملی برای سردرد، خارش و حساسیت پوست هستند.

دوغ

دوغ ماهیت اسیدی دارد، همچنین هیستامین بالایی را در بدن تولید می کند. پس حتماً باید در این دوران از مصرف آن خودداری کرد.

سیب زمینی سرخ کرده

سیب زمینی سرخ کرده در دوران سرماخوردگی یک غذای ممنوعه است و عاملی برای افزایش حجم التهاب، دل درد است و گوارش را به دلیل روغن بالا بدتر می کند و همچنین ممکن است عاملی برای استفراغ و حساسیت هایی مثل رفلکس اسید معده شود.

نوشابه

نوشابه قطعاً در دوران سرماخوردگی وضعیت گوارش را به هم می ریزد و سیستم ایمنی را نیز به شدت ضعیف می کند و قند بالای آن نیز سلول های ایمنی را دچار مشکل می کند.

پنیر گریل شده

دلایل زیادی برای دوری از پنیر گریل شده در دوران سرماخوردگی وجود دارد که یکی از آن ها چربی اشباع و سدیم بالا است که هر دو خشکی و التهاب را در این دوران افزایش می دهند.

شیک شیر

این شیک خامه ای را هرگز نباید در دوران سرماخوردگی مصرف کرد زیرا به شدت سیستم ایمنی را ضعیف می کند و عفونت را بدتر می کند و همچنین محصولات لبنی در این دوران عاملی برای افزایش اشتها و استرس در بدن هستند.

سس سویا

سس سویا مانند سرکه التهابات را ایجاد می کند و همچنین سطح بالایی از سدیم دارد و بدن را کم آب می کند.

برگه زردآلو

برگه زردآلو را باید به صورت تازه مصرف کنید تا بتوانید از فواید ایمنی بخش آن استفاده کنید اما میوه های خشک شده عاملی برای افزایش هیستامین و افزایش سردرد هستند.

آناناس

آناناس هم باید در این دوران کنار گذاشته شود زیرا علائم سرماخوردگی را بدتر می کند و همچنین حاوی آسکوربیک اسید است که سوزش گلو و بینی را افزایش می دهد.

ماهی

همان طور که گفتیم بهتر است از مصرف انواع ماهی ها در دوران سرماخوردگی خودداری کنید که شاه ماهی هم شامل همین ماهی هاست. معمولاً این ماهی را به صورت دودی مصرف می کنند و در نتیجه سدیم بالای آن اثرات منفی مثل کم آبی را در بدن به جای می گذارد.

آووکادو

آووکادو یک میوه حاوی چربی بالاست و هیستامین زیادی دارد و مصرف آن در دوران سرماخوردگی آبریزش بینی را تشدید کرده و گوارش را به هم می ریزد.

بادمجان

بادمجان یک نوع از سبزیجات حساسیت زا محسوب می شود که هیستامین بالایی دارد و جویدن آن می تواند باعث گرفتگی بینی و ورم در این دوران باشد.

اسفناج

اسفناج یک غذای کامل و سرشار از آهن ، ویتامین C و ویتامین K است اما متاسفانه به دلیل وجود هیستامین در دوران سرماخوردگی نباید از آن استفاده کنید.

بادام هندی

بادام هندی یکی از میان وعده رایج محسوب می شود اما در دوران سرماخوردگی به دلیل هیستامین بالا باید از آن خودداری کرد زیرا سوزش گلو و علائم حساسیت را افزایش می دهد.

خرما

خرما هم یک میوه خشک محسوب می شود و در دوران سرماخوردگی عاملی برای کم آبی بدن است. همچنین هیستامین دارد و قند بالایی موجود در آن مشکلات مربوط به عفونت را تشدید می کند.

انجیر

انجیر یک غذای سالم و سرشار از ویتامین و مواد معدنی است اما در دوران سرماخوردگی باید از مصرف انجیر مخصوصا **انجیر خشک** خودداری کنید زیرا حساسیت، آبریزش بینی و سردرد را افزایش می دهد.

آلو خشک

آلو خشک برای درمان **یبوست** مورد نیاز است. سطح بالایی از هیستامین دارد و مشکلات مربوط به سرماخوردگی را تشدید می کند.

کیک

ممکن است در این دوران برایتان پیش آمده باشد که به مراسم تولد دعوت شوید اما هرگز نباید از **کیک** تولد مصرف کنید زیرا خامه و قند موجود در آن علائم شما را بدتر می کند.

دونات

دونات وضعیت سیستم ایمنی را به هم می ریزد. دونات قند و کربوهیدرات بالایی دارد و به دلیل سرخ شدن، روغن زیادی داخل آن رفته که همگی عاملی برای بدتر شدن علائم سرماخوردگی است.

کره

کره چربی اشباع بالایی دارد، التهاب را افزایش می دهد و سیستم ایمنی را تضعیف می کند و همچنین جزء محصولات لبنی محسوب می شود و می تواند مخاط زیادی را در سیستم تنفسی فوقانی ایجاد کند.

آمیوه های غیرطبیعی

مصرف آمیوه در این دوران به بازیابی بدن شما کمک می کند و همچنین سرشار از ویتامین C است اما باید به دنبال آب میوه طبیعی باشید. آب میوه های آماده حاوی قند بالا هستند که سیستم ایمنی را تضعیف می کنند.



غذاهای ترد

حتی الامکان از مصرف هر نوع غذای ترد که اغلب هم سرخ کرده هستند، خودداری کنید چرا که این غذاها باعث تحریک گلو و تشدید سرفه می شوند.

برگر

برگر یکی از مواد غذایی است که افراد به طرز شدیدی به آن علاقه دارند اما قطعاً غذای مناسبی برای دوران سرماخوردگی نیست و التهابات بدن شما را افزایش می دهد.

چوب شور

چوب شور یکی از مواد غذایی مورد علاقه مخصوصاً برای کودکان است اما به دلیل نمک موجود در آن حتماً باید از مصرف آن خودداری کنید زیرا سوزش گلو را افزایش می دهد و سدیم وجود در آن بدن را کم آب می کند.

شربت افرا

شربت افرا را نباید تا دورانی که به طور کامل از سرماخوردگی ریکاوری نشده اید مصرف کنید زیرا قند بسیار بالایی دارد و التهابات را افزایش داده و سیستم ایمنی را تضعیف می کند.

غذای سرخ شده

شاید فکر کنید که مصرف پیاز در این دوران به هر طریقی توصیه می شود اما پیاز و غذاهای سرخ شده سرشار از روغن است و سیستم ایمنی را تضعیف می کند.