

# خوراکی هایی برای غلبه بر سرماخوردگی

با مصرف غذاهای غنی از ویتامین و آنتی اکسیدان در رژیم غذایی طول بیماری کاهش داده می شود و استفاده از برخی از مواد غذایی امکان مبارزه بهتر به سیستم ایمنی را در مقابل بیماری فراهم می کند.

## بادام

بادام به طور مستقیم با سرماخوردگی و آنفولانزا مبارزه می کند. تحقیقات نشان می دهد پوست بادام توانایی گلبول های سفید را برای تشخیص عفونت ها و افزایش دفاع در برابر عفونت ها بهبود می بخشد. مصرف منظم بادام به طور کامل از سرماخوردگی جلوگیری می کند و خوردن آن در هنگام بیماری مدت زمان آن را کوتاه می کند.

## قارچ

قارچ دکمه ای سفید از طریق مواد ضد ویروسی و سایر پروتئین های آزاد شده ، سیستم ایمنی را تقویت می کند و حاوی پلی ساکاریدهایی است که سلول های بدن را برای از بین بردن ویروس های عامل سرماخوردگی و آنفولانزا فعال می کند.

## سوپ مرغ

خواص [سوپ](#) عوارض جانبی سرماخوردگی را خنثی می کند. برخی از مواد موجود در سوپ، تجمع ویروس ها در ریه ها را محدود کرده و این عامل مستقیماً بر کاهش علائم سرماخوردگی تأثیر می گذارد.

## سیر

سیر خوراکی قدرتمند در مبارزه با سرماخوردگی است آلیسین، ترکیب به وجود آورنده بوی شدید سیر ، آنزیم هایی را که بر عفونت های باکتریایی و ویروسی تأثیر می گذارند، مسدود می کند ، افزودن یک وعده از این گیاه معطر به رژیم غذایی میتواند به مبارزه با سرماخوردگی کمک کند.

## پرتقال

مصرف یک پرتقال در روز کمک می کند کمتر به دلیل سرماخوردگی به پزشک مراجعه کنید. زیرا با قدرت ویتامین C ، سیستم ایمنی شما را تقویت می کند . مصرف منظم این میوه می تواند مدت سرماخوردگی را کوتاه کند، اگرچه ممکن است مصرف آن در وهله اول از سرماخوردگی جلوگیری نکند اگر طعم پرتقال را دوست ندارید، گریپ فروت بخورید که به همان اندازه سرشار از [ویتامین C](#) است.

## چای نعنا

نعناع نه تنها مخاط را رقیق می کند، بلکه گلودرد را نیز تسکین می دهد و به سرفه های خشک نیز کمک می کند.  
بر اساس مطالعات محققان افرادی که چای نعناع می نوشند سیستم ایمنی خود را برای حمله به باکتری ها، قارچ ها و ویروس های خارجی تقویت می کنند.