چند خوراکی مفید برای از پا در آوردن سرماخوردگی

11 دی 1400

گروه بهداشت و درمان "مادران و دختران" : وقتی احساس می‌کنید در حال مریض شدن هستید چه چیزهایی می‌خورید؟ ما برای شما چند پیشنهاد داریم تا اگر بار دیگر با سرماخوردگی درگیر شدید آنها را امتحان کنید.

آب‌ریزش بینی، گرفتگی عضلات، گلو درد، عطسه. بله با دیدن اینها به نظر می‌رسد که دارید سرما می‌خورید. با این که سرماخوردگی علایم مختلفی دارد (شامل سردرد و تب) تمام سرماخوردگی‌ها نوعی عفونت تنفسی هستند که ممکن است بر اثر یکی از دویست نوع ویروس شناخته‌شده ایجاد شوند. در حالی که ویروس‌های دیگری نیز در کمین نشسته‌اند، یک علت دیگر سرماخوردگی می‌تواند سیستم ایمنی ضعیف باشد که راه را برای ویروس باز می‌کند.

هیچ غذایی نمی‌تواند برای مبارزه با سرماخوردگی رایج جادو کند اما غذاهای متعددی وجود دارند که نقش مهمی در پیشگیری یا درمان سرماخوردگی دارند، در عین حال شما را از تنوع غذایی نیز بهره‌مند می‌کنند. سعی کنید این خوراکی‌ها را در برنامه غذایی خود جا دهید تا سلامت سیستم ایمنی‌تان حفظ یا احیا شود.

درمان سرماخوردگی با ماهی ساردین

ماهی چرب سرشار از روغن امگا ۳ است که طبق تحقیقات انجام شده خطر ابتلا به امراض قلبی و تورم را در بدن از بین می‌برد. علاوه بر این، روغن امگا ۳ با تقویت عملکرد سلول‌های ایمنی به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. شاید باور نکنید که روغن امگا ۳ موجود در ماهی ساردین رقیب ندارد. ۸۵ گرم ماهی ساردین کنسروی حاوی ۱,۲۵۹ میلی‌گرم امگا_۳ است. به همین ترتیب قزل‌آلای رنگین کمانی شامل ۹۰۵، ماهی آزاد شامل ۸۴۰ و ماهی تن شامل ۱۹۶ میلی‌گرم امگا_۳ هستند. ماهی ساردین مواد غذایی مهم دیگری هم دارد که به حفظ قوای ایمنی کمک می‌کنند. مثلا، یک چهارم پیمانه کنسرو ساردین در روغن زیتون شامل ۱۲۰ کالری، ۱۳ گرم پروتئین، کلسیم و ویتامین د است که همگی تضمین کننده سلامت هستند.

درمان سرماخوردگی با فلفل دلمه‌ای زرد

معمولا با شروع احساس سرماخوردگی افراد به سراغ ویتامین ث می‌روند. یکی از بهترین منابع ویتامین ث فلفل دلمه‌ای زرد است. یک فلفل دلمه‌ای زرد بزرگ ۵۶۸ درصد از ویتامین ث مورد نیاز روزانه شما را تامین می‌کند. در گذشته مردم تصور می‌کردند که ویتامین ث تنها عفونت‌های تنفسی را درمان می‌کند. اکنون تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف ویتامین ث از ابتلا به سرماخوردگی جلوگیری نمی‌کند، (ولی فلفل دلمه‌ای‌ها را دور نریزید) بلکه این ویتامین در بهبود علایم سرماخوردگی نقش اصلی را بازی می‌کند. مصرف منظم مکمل‌های دارای ویتامین ث به مقداری بیشتر از نیاز روزانه به کوتاه‌تر شدن مدت

سرماخوردگی کمک کرده و از شدت علایم می‌کاهد. همچنین نقش مهمی در تقویت ایمنی اقشار خاصی مثل سالمندان، سیگاری‌ها، قهرمان‌های ورزشی و خردسالان دارد.

درمان سرماخوردگی با قارچ

سرشار از ویتامین ب، سلنیوم و آنتی‌اکسیدان است. قارچ‌ها از گذشته به داشتن فوایدی برای تقویت سیستم ایمنی معروف بودند. آنها تاثیرات ضد ویروسی دارند و مصرفشان با افزایش تولید سلول‌های ضد عفونی کننده در ارتباط است. کمبود مقدار سلنیوم خطر ابتلا به علایم سرماخوردگی پیشرفته را بالا می‌برد. ویتامین ب موجود در قارچ‌ها (نیاسین و تیامین) نیز از سیستم ایمنی محافظت می‌کند. قارچ‌ها را بپزید و همراه با پنیرتهیه شده از شیر بز و سبزیجات تازه داخل املت بریزید؛ یا روی قارچ‌ها روغن زیتون، نمک و فلفل بپاشید، آن‌ها را گریل کنید و به همراه تخم‌مرغ روی سالاد سرو کنید.

درمان سرماخوردگی با سوپ مرغ

بله قدیمی‌ها بی‌راه نمی‌گفتند که سوپ مرغ دوای سرماخوردگی است. با نگاه حداقلی، یک مایع گرم است که آب بدن را تامین می‌کند و به کم شدن ترشحات بینی کمک کرده و گلو درد را التیام می‌بخشد.
اما علاوه بر اینها، تحقیقات نشان می‌دهد که محتویات داخل سوپ مرغ خواص درمانی هم دارند.
حتی محققان سبزیجات و مرغ داخل سوپ را به آزمایشگاه برده و خواص ضد التهاب برای آنها کشف کرده‌اند. آن‌ها با بررسی حرکات سلول‌های سفید خون متوجه شده‌اند که سوپ مرغ موجب کاهش سلول‌های سفید شده و می‌تواند اثر ضد التهاب داشته باشد که این به نوبه خود علایم را التیام بخشیده و از عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی کم می‌کند. دستور غذایی مورد بررسی در این تحقیق شامل مرغ، پیاز، سیب‌زمینی، هویج، شلغم، ساقه کرفس، جعفری و نمک و فلفل بوده است.

درمان سرماخوردگی با مرکبات با پوست

از آنجا که مرکبات سرشار از ویتامین ث هستند، مصرف آن‌ها برای مقاوم نگه داشتن سیستم ایمنی به شدت پیشنهاد می‌شود. یک عدد پرتقال متوسط ۱۱۷ درصد از ویتامین ث مورد نیاز روزانه شما را تامین می‌کند. آنتی‌اکسیدان‌هایی مثل ویتامین ث در مقابل رادیکال‌های آزاد آسیب‌رسان به سلول‌ها مقاومت کرده و این گونه ایمنی بدن را تقویت می‌کنند.
مرکبات برای افراد مبتلا به سرماخوردگی فایده دیگری هم دارند؛ ماده شیمیایی موجود در پوست مرکبات نقش مهمی در درمان برونشیت بازی می‌کند. اطلاعات به دست آمده در این زمینه نشان می‌دهد این ماده شیمیایی می‌تواند در مقابل سرطان هم مفید باشد و به کاهش وزن هم کمک کند. با این حال در این زمینه نیازمند انجام تحقیقات بیشتری هستیم. یک روش برای اضافه کردن پوست مرکبات به برنامه غذایی ترکیب آب پرتقال تازه با اندکی پوست پرتقال خرد شده، اضافه کردن روغن زیتون و آب لیمو است.

درمان سرماخوردگی با زنجبیل

چه طعم زنجفیل را داخل شیرینی‌های عید یا در کنار استیک دوست داشته باشید چه نداشته باشید، این مادهء غذایی یک طعم‌دهنده پر استفاده با سابقه دارویی بسیار کهنه است و بیش از دو هزار سال برای درمان و جلوگیری از انواع بیماری در طب شرقی توصیه شده است و از هزاران سال پیش در طب چین و ژاپن برای درمان سرماخوردگی استفاده می‌شده است.
چای زنجبیلی نیز قبل از شدت گرفتن سرماخوردگی و بروز تب می‌تواند مفید باشد و موجب رفع حالت تهوع شود. علاوه بر این، نوشیدن یک فنجان چای زنجبیل تازه با عسل و آب لیمو به کاهش آب‌ریزش بینی کمک کرده و حالت تهوع را رفع می‌کند. استفاده از زنجبیل برای رفع تهوع مرتبط با بارداری نیز توصیه می‌شود. قبل از مصرف زنجبیل حتما با پزشک مشورت کنید.