

# کدام غذاها علائم سرماخوردگی را بدتر می‌کنند

شیرینی و ترشی غذاهای چرب و میوه‌های خانواده مرکبات، علائم سرماخوردگی را بدتر می‌کنند.

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

درد و خارش گلو، سرفه خشک و کوتاه و گرفتگی بینی از علائم رایجی هستند که معمولا 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.