غذاهای مضر برای گلودرد

26 آذر 1401

گلودرد زمانی روی می‌دهد که گلو ملتهب و تحریک می‌شود. درد گلو می‌تواند ناشی از خیلی از عوامل باشد، از جمله ویروس، باکتری، تب یونجه، آلودگی هوا، دود سیگار یا یک عفونت تنفسی.

گلودرد می‌تواند با مشکل کردن خوردن، حرف‌زدن و حتی تنفس کشیدن، کیفیت زندگی را تحت‌تأثیر قرار بدهد.

غذاهای مضر برای گلودرد

برخی از غذاها می‌توانند گلویتان را که در حال حاضر ملتهب است بخراشند یا تحریک کنند. برای کمک به بهبودی گلو دردتان، تا زمانی که علائم برطرف نشده‌اند از خوردن غذاهای محرک پرهیز کنید.

غذاهای چرب

وقتی گلودرد دارید غذاهای پُرچرب مثل گوشت قرمز، لبنیات پرچرب، شیرینی‌های خامه‌ای و غذاهای سرخ شده اجتناب کنید. بدن شما غذاهای چرب را سخت‌تر هضم می‌کند و چربی می‌تواند سرکوب‌کنندهٔ عملکرد سیستم ایمنی بدن باشد و در نتیجه علائم سرماخوردگی و گلو دردتان را بدتر نماید. غذاهای چرب گلو را بیشتر تحریک می‌کنند، پس بهتر است به‌جای غذاهای چرب، گوشت‌های کم‌چرب مثل سینه مرغ را انتخاب کنید، از نوع کم‌چرب لبنیات استفاده کنید و غذاهایی بخورید که مرطوب‌کننده و نرم‌کنندهٔ گلو هستند، مثل سوپ یا سیب پخته.

مرکبات و غذاهای اسیدی

وقتی گلودرد دارید سراغ غذاهای اسیدی و مرکبات نروید، مثل گوجه‌فرنگی، پرتقال ترش و گریپ‌فروت. اسیدهای موجود در این غذاها می‌تواند گلودردتان را تشدید کند. به‌جای این غذاها می‌توانید موز، ملون، کیوی و هلو بخورید. اگر به دنبال ویتامین C بیشتر هستید می‌توانید کلم و فلفل‌دلمه‌ای بخورید.

غذاهای ادویه‌دار

غذاهای ادویه‌دار که حاوی سس تند، پودر چیلی و کاری هستند می‌توانند گلودردتان را بدتر کنند. برای طعم‌دار کردن غذا بهتر است از زنجبیل تازه استفاده کنید که خاصیت ضدالتهابی دارد. همچنین می‌توانید به غذاهایتان سیر اضافه کنید. سیر کمک می‌کند علائم سرماخوردگی از جمله گلودرد تسکین بیابند و زودتر خوب شوید. سیر حتی از بازگشت مجدد سرماخوردگی پیشگیری می‌کند.

ماست

اگر عاشق ماست هستید و الان گلودرد دارید توصیه می‌کنیم فعلاً ماست نخورید. چرا؟ چون یافته‌ها

نشان داده‌اند ماست می‌تواند با غلیظ و چسبناک کردن خلط، سرفه‌هایتان را بدتر کند.

تمرهندی

تمرهندی چه به‌صورت خام و چه پودری باعث آلرژی در گلو می‌شود، پس بهتر است زمانی که گلودرد دارید تمرهندی نخورید.

قهوه

وقتی علائم سرماخوردگی دارید و کسل هستید شاید به فکرتان برسد که قهوه می‌تواند کمکتان بکند. اما کافئین برای گلودردتان اثر خوبی ندارد. قهوه و هر نوشیدنی که کافئین دارد می‌تواند گلو را تحریک کند و ضمناً فراموش نکنید که قهوه نسبتاً اسیدی است.

نوشابه‌ها

اگر شما هم از کسانی هستید که به طور مکرر نوشابه‌های گازدار مصرف می‌کنند، مهم است که بدانید مصرف آن ممکن است باعث التهاب در گلو شده و وضعیت را تشدید کند. از طرفی گاز موجود در این نوشیدنی‌ها و شیرین‌کننده‌های موجود در آن می‌تواند منجر به ریفلاکس اسید در معده شود.