نوشیدنی های گرم چطور به درمان سرماخوردگی کمک می‌کنند؟

1 دی 1403

در طول سرماخوردگی ضروری است که مایعات بدون کافئین مصرف کنید تا بدنتان هیدراته بماند. نوشیدنی‌های گرم طبیعی بهترین گزینه برای این منظور هستند و به تسکین گلودرد و رفع احتقان کمک می‌کنند.

بهترین دمنوش‌ها یا نوشیدنی‌های گرم که به عنوان یک درمان خانگی برای سرماخوردگی و سایر امراض زمستانی توصیه می‌شوند، عبارتند از:

۱. چای لیمو

نوشیدن چای لیمو یا چکاندن چند قطره آبِ لیموی تازه در سایر چای‌های گیاهی، یک درمان خانگی است که برای گلودرد مورد استفاده قرار می‌گیرد. لیمو یک میوه مرکباتی و حاوی ویتامین C است. ویتامین C هم یک ماده مغذی مهم است که در مبارزه با سرماخوردگی یا ویروس‌های دیگر نقش مهمی را ایفا می‌کند.

۲. دمنوش بابونه

گل‌های خشک بابونه قرن‌هاست که برای کمک به خواب بهتر مورد استفاده قرار می‌گیرند. فلاونوئیدهای موجود در این گیاه اثر آرام‌بخشی دارند و از آنجایی که خواب خوب شبانه بخش مهمی از روند بهبود سرماخوردگی است، مصرف دمنوش بابونه یک انتخاب عالی برای بیماران است. همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد چای بابونه خواص ضد التهابی دارد.

۳. چای سبز

چای سبز به دلیل فواید بسیاری که برای سلامتی دارد، در سراسر جهان محبوب است. چای سبز به دلیل محتوای آنتی اکسیدانی بالا می‌تواند با عفونت‌ها و عوامل بیماری‌زا در بدن مبارزه کند. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد چای سبز می‌تواند به پیشگیری از آنفلوانزا و سرماخوردگی کمک کند. چای سبز حاوی اپی گالوکاتچین-۳-گالات (EGCG) است. این آنتی اکسیدان قوی چای سبز را به یک انتخاب عالی برای نوشیدن در طول فصل سرما تبدیل می‌کند.

۴. دمنوش گل ختمی

هیبیسکوس (Hibiscus) یا گل ختمی سرشار از آنتی‌اکسیدان، ویتامین C و آهن است. مصرف این دمنوش در فصول سرد سال به تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش دفعات ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوانزا کمک می‌کند.