



نکات تغذیه ای در سرماخوردگی و آنفلوآنزا

داشتن یک تغذیه ی سالم، متنوع و مناسب یکی از شرایط لازم برای حفاظت از **سیستم ایمنی** بدن در مبارزه علیه ویروس های سرماخوردگی و آنفلوآنزا محسوب می شود و در صورت رعایت توصیه های تغذیه ای می توانید سریعتر این بیماری را پشت سر بگذارید.

- دریافت مایعات فراوان: به دلیل تعریق و تب، بدن با کم آبی مواجه می شود که این امر می تواند بهبودی را به تعویق بیندازد. بنابراین در این دوران مایعاتی همچون آب ولرم، دمنوش زنجبیل و آویشن، آب ولرم با عسل و لیموترش و آبمیوه های طبیعی همچون آب سیب، آب پرتقال و لیمو شیرین و آب هویج مصرف کنید. البته توجه کنید اگر دچار پرفشاری خون هستید از دمنوش زنجبیل خودداری کنید. در این دوران از مصرف الکل و نوشیدنی های حاوی کافئین مثل قهوه و نسکافه و نوشابه پرهیز کنید، این نوع نوشیدنی ها مادر بوده و منجر به کم آبی بدن شما شده و می تواند شرایط شما را بدتر کند و دوره نقاهت بیماری را افزایش دهند.

- خوردن غذای مقوی: بهترین غذاها در این شرایط سوپ به خصوص سوپ مرغ و گوشت است. سوپ مرغ به طور سنتی به عنوان یک غذای مناسب در هنگام بیماری در نظر گرفته می شود. آب سوپ منبع خوبی از مایعات و الکترولیت ها برای جلوگیری از کم آبی بدن است. مرغ پروتئین و روی بدن شما را تامین می کند. همچنین سوپ دارای ویتامین A به دلیل وجود هویج و ویتامین C به دلیل وجود کرفس و پیاز و است. توصیه می شود از لیموی تازه یا نارنج به مقدار کم هم در سوپ خود استفاده کنید.

- مصرف ویتامین A و C: میوه ها و سبزیجات منبع غنی ویتامین C و A هستند که موجب تقویت سیستم ایمنی به ویژه در هنگام بیماری می شوند. لیمو شیرین، پرتقال، شلغم، کدو حلوائی و لبو را در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهید. سیر و پیاز نیز (به دلیل ویتامین C و سلنیوم) سیستم ایمنی بدن را تقویت می کنند.

- مصرف پروتئین: لازم است که به میزان کافی پروتئین مصرف کنید تا آنتی کربهای لازم برای مقابله با عفونت ها و بیماری ها تولید شود. پروتئین ها به ویژه در گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ و حبوبات وجود دارند. غذاهای دریایی (از نظر دارا بودن روی و آهن) و حبوبات (از نظر داشتن آهن و سلنیوم) سیستم ایمنی بدن را تقویت می کنند.

- خوردن صبحانه: به دلیل تضعیف سیستم ایمنی باید مواد پروتئینی به منظور تقویت سیستم ایمنی مصرف کنید. تخم مرغ آبپز، عدسی و پنیر با مغزیجاتی مثل بادام، گردو انتخاب های خوبی برای صبحانه هستند.

- افزایش وعده های غذایی: اگر اشتها ندارید که سه وعده غذایی را میل کنید حتما تعداد وعده های غذایی را زیاد مثلا ۶ تا ۷ وعده ولی با حجم کم مصرف کنید.

- عسل را فراموش نکنید: عسل به دلیل وجود آنتی باکتریال های طبیعی می تواند یک ماده غذایی مناسب برای این دوران شما باشد. اگر دچار سرفه هستید از مصرف شیر، ادویه ها و غذاهای صنعتی و کنسروی خودداری کنید.

- مکمل ویتامین D مصرف کنید: ویتامین D نقش مهمی در کاهش التهاب در بدن دارد. بهتر است در زمان شروع بیماری یک پرل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D مصرف کنید. به یاد داشته باشید همه افراد بالای ۱۲ سال باید ماهانه یک پرل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D مصرف کنند. این توصیه در مورد کودکان ۲ تا ۱۲ ساله هر دو ماه یک عدد پرل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D و برای کودکان زیر ۲ سال استفاده روزانه قطره AD بر حسب توصیه سیستم بهداشتی می باشد.

- توصیه به مصرف مکمل روی: مکمل روی منجر به کاهش التهاب و تسریع بهبودی می شود لذا توصیه می شود روزانه تا بهبودی کامل یک عدد مکمل روی مصرف کنید.

" گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان "

منبع : با استفاده از سایت دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت-مهر ۱۴۰۲