

داشتن یک تغذیه 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 مدر بوده و منجر به کم آبی بدن شما شده و می تواند شرایط شما را بدتر کند و دوره نقاهت بیماری را افزایش دهند. مصرف آب، خشکی مخاط ها را برطرف می کند. مصرف آب ولرم برای تسکین سرفه های مکرر نیز توصیه می شود.

- 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 است. توصیه می شود از لیموی تازه یا نارنج به مقدار کم هم در سوپ خود استفاده کنید و نیز اضافه کردن حبوباتی نظیر عدس و ماش (به دلیل داشتن آهن و سلنیم) در سوپ سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند.

- 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 سلنیم) سیستم ایمنی بدن را تقویت می کنند.

- مصرف پروتئین: رژیم های غذایی کم پروتئین باعث تضعیف سیستم ایمنی می شوند. لازم است که به میزان کافی پروتئین مصرف کنید تا آنتی کربهای لازم برای مقابله با عفونت ها و بیماری ها تولید شود. بنابراین روزانه غذاهای غنی از پروتئین مانند ماهی، تخم مرغ و ماست به مقدار کافی مصرف نمایید.

- خوردن صبحانه: به دلیل تضعیف سیستم ایمنی باید مواد پروتئینی به منظور تقویت سیستم ایمنی مصرف کنید. تخم مرغ آبپز، عدسی و پنیر با مغزچغاتی 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. مخلوط عسل، لیموترش و زنجبیل تازه با آب جوش در تسکین گلو درد، آبریزش بینی و سرفه مؤثر است.

- 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 برحسب 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-آبان ۱۴۰۳