

غذا بخورید، سرما نخورید !

خوراکی هایی که هنگام سرما خوردگی باید بخورید

پرتقال و کیوی بخورید. پرتقال و کیوی منبع بسیار خوبی از ویتامین C هستند ، ویتامینی که بسیاری از افراد هنگام احساس سرما خوردگی به آن نیاز دارند ! ویتامین C ممکن است مدت زمان علائم سرما خوردگی را کاهش دهد و عملکرد سیستم ایمنی بدن انسان را بهبود بخشد.^۱

سیب بخورید. این میوه به بهبود عملکرد بخش های مختلف بدن ، واز جمله ریه ها کمک می کند. پژوهشگران کشف کرده اند که خوردن یک سیب در روز می تواند برای ریه ها مفید باشد میوه سیب ممکن است باعث کند شدن زوال ناشی از عوامل دیگر مانند آلاینده ها شود. این میوه خوشمزه، حاوی مقادیر بالایی از یک فلاونوئید آنتی اکسیدان به نام کوئرستین است که به میزان زیادی در پیاز و چای یافت می شود و ممکن است در محافظت از ریه ها، از اثرات مضر آلاینده های جوی و دود سیگار مهم باشد. تحقیقات نشان می دهد، کودکانی که به طور منظم و مداوم آب سیب مصرف می کنند، به نسبت افرادی که به ندرت آب سیب مصرف می کنند، خطر کمتری برای ابتلا به حملات آسمی (تنگ نفس)، مشکلات تنفسی و خس خس کردن دارند.^۲

سبزی های زیاد بخورید. سبزی های سبز رنگ مانند اسفناج، کاهو و کلم پیچ سرشار از ویتامین، مواد معدنی و فیبر هستند . آنها ، به ویژه منابع خوبی از آهن گیاهی، ویتامین C و ویتامین K هستند . همچنین سبزی ها ، حاوی ترکیبات گیاهی مفیدی به نام پلی فنول بوده که به عنوان آنتی اکسیدان برای محافظت از سلول ها در برابر آسیب و کمک به مبارزه با التهاب عمل می کنند.^۹ آنتی

اکسیدان‌ها، ترکیبات مفیدی در میوه‌ها و سبزی‌ها هستند که سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و به بهبودی از بیماری، مانند آنفلونزا کمک می‌کنند. ممکن است وقتی بیمار هستیدمیل به خوردن غذاهای جامد نداشته باشید. شما می‌توانید همان آنتی‌اکسیدان‌ها را از یک لیوان آب سبزی‌ها دریافت کنید.^۹

➡ به انجیر زرد شیرازی احترام بگذارید! ۵۰ گرم انجیرزرد شیرازی (انجیر خشک درآجیل‌ها) را به همراه نیم کیلو شیر به مدت ۱۵ دقیقه می‌گذاریم تا بجوشد. این جوشانده، برای گلودردهای چرکی، آئزین‌ها، عفونت و زخم‌های داخل دهان بسیار مناسب است. برای تاثیرگذاری باید روزی سه فنجان از این جوشانده را میل کنید.^۳

➡ سوپ مرغ را فراموش نکنید. این غذا از قدیم مورد استفاده قرار گرفته است، بلکه مطالعات نشان داده‌اند که از نظر علمی نیز این غذا برای درمان سرماخوردگی موثر است. خواص آنتی‌اکسیدانی بالا سبزی‌های موجود در سوپ مرغ باعث سرعت بخشیدن به روند بهبود سرماخوردگی می‌شود.^۱ سوپ مرغ ممکن است یکی از بهترین غذاهایی باشد که برای آنفلوانزا یا به عنوان تغذیه در سرماخوردگی مصرف می‌شود. ترکیبات موجود در سوپ مرغ برای تقویت ایمنی با یکدیگر همکاری می‌کنند. سوپ مرغ باعث کاهش التهاب و عفونت در بخش بالایی دستگاه تنفسی بدن ما می‌شود و به ما حس بهتری می‌دهد.^۱ خوردن سوپ مرغ گرم، عملکرد بدن را بهبود بخشیده و از مجاری بینی نیز در برابر باکتری‌ها و ویروس‌ها محافظت می‌کند.^۹ طبق گفته دانشگاه کالیفرنیا در لس‌آنجلس، سوپ مرغ، اثر ضد التهابی دارد و باعث آرام شدن التهاب دستگاه تنفسی فوقانی می‌شود که هنگام سرماخوردگی اتفاق می‌افتد. همچنین پژوهشگران این دانشگاه، معتقدند که این سوپ، به رفع گرفتگی بینی کمک می‌کند.^۱

از مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین C غافل نشوید. ویتامین C اغلب به عنوان یک اقدام

احتیاطی خوب در برابر ابتلا به سرماخوردگی ذکر شده است. مقدار زیادی میوه و سبزی ها، از جمله سبزی های سبز تیره و برگ دار مانند اسفناج، فلفل، کلم بروکلی، نخود، شاتوت، کیوی و مرکبات بخورید، زیرا سرشار از ویتامین C هستند. سوپ زمستانه، حاوی سبزی ها را امتحان کنید.^۴

اکالیپتوس، یک گیاه جادویی! برای عفونت های مجاری تنفسی، اولین پیشنهاد گیاهی که اکثر

افراد از آن یاد می کنند، برگ اکالیپتوس است که بیشتر به صورت بخور از آن استفاده می شود. در صورتی که علاوه بر بخور این برگ، توصیه می شود هر وقت به مشکل عفونت های مجاری تنفسی دچار شدید، ۵۰ گرم برگ این گیاه را با یک لیتر آب دم کنید و بعد از ۱۰ دقیقه دم کشیدن، روزی سه تا چهار بار به مقدار یک فنجان از این گیاه را بنوشید. خیلی از افراد فکر می کنند بخور این گیاه در اولویت است، در صورتی که اگر سینوزیت یا ریه های تان چرکی شده اند، بهتر است در کنار بخور دم کرده، برگ اکالیپتوس را هم فراموش نکنید.^۳


به هویج خوش آمد بگویید! افرادی که در برنامه ی غذایی روزانه شان هویج رافراموش نمی کنند به

ندرت دچار سرماخوردگی می شوند. هویج، حاوی میزان زیادی بتاکاروتین است که به سیستم دفاعی بدن برای تولید سلول های کشنده ی بیماری ها، کمک می کنند. این سلول ها، بسیار مفید بوده و به بدن برای مقابله و کشتن میکروب ها کمک می کند.^۱

هندوانه به بهبودی سرما خوردگی کمک می کند. هندوانه، نه تنها مایعات اضافی مورد نیاز

برای بهبودی را به شما می دهد و منبع خوشمزه ای از ویتامین های اضافی است، بلکه حاوی لیکوپن

است، یک آنتی اکسیدان قوی که به پیشگیری از بروز بیماری ، کاهش التهاب تنفسی و جلوگیری از عفونت کمک می کند.^۷

 عسل را فراموش نکنید! عسل، یکی از قدیمی ترین آنتی بیوتیک های طبیعی شناخته شده است که رد پای آن را می توان تا زمان باستان دنبال کرد. مصریان ، به دفعات از عسل به عنوان آنتی بیوتیک طبیعی بهره برده اند. عسل یک آنتی بیوتیک طبیعی که سرشار از ویتامین های C ، D و E و مواد معدنی است و در شرایطی که دچار ناراحتی های تنفسی باشید بهترین دارو برای گلو است!^۱ عسل می تواند به متوقف کردن رشد برخی از باکتری ها کمک کند. مقدار بالای مواد مغذی و آنزیم ها در عسل کمک می کند تا باکتری ها و ویروس هایی که باعث سرماخوردگی می شوند را از بین ببرد. در کنار این ، عسل خاصیت اسمزی و پلی فنول دارد که آن را آنتی بیوتیکی خاص، می کند. همچنین شما می توانید برای درمان عفونت های داخلی، آن را به شکل خوراکی مصرف کنید.^۱

برای کسانی که مایلی هستند درمان سرماخوردگی خود را به طور طبیعی درمان کنند، یک نوشیدنی داغ عسل و لیمو یا چای زنجبیل ، یک معجون آرامش بخش است . عسل به دلیل خواص شربت خرد، یک تسکین دهنده عالی گلو است. مطالعاتی که در مورد عفونت های تنفسی در کودکان، با علائمی از سرفه شدید و آب ریزش بینی تا تب، نشان دادند که یک مقدار عسل در شب می تواند تأثیر کوچک ، اما مؤثری بر سرفه آنها داشته باشد و به بیماران کمک کند تا بهتر بخوابند.^۴

مطالعات مرکز پزشکی امارات متحده عربی نشان داده اند که فعالیت میکروبی عوامل بیماری زایی در سیستم تنفسی ، سینه پهلو و سینوزیت در هنگام مصرف عسل به شدت کاهش پیدا می کند .^۳ کافی است برای داشتن درمانی آرامش بخش، یک قاشق سوپ خوری عسل را قورت دهید ، یا آن را در چای گیاهی ولرم حل کنید و بنوشید . ساده ترین درمان خانگی سرماخوردگی، مخلوط کردن ۱ قاشق چای خوری آب لیمو و ۲ قاشق

چای خوری عسل مصرف کنید. هر ۲ ساعت آن را مصرف کنید. اگر ترجیح می‌دهید می‌توانید به راحتی یک قاشق غذاخوری عسل بخورید.^۵ با این حال، عسل نباید به کودکان کمتر از ۱۲ ماه داده شود.^۴

➡ به سرکه سیب احترام بگذارید! سرکه سیب، سرشار از مواد ضد میکروبی است. بنابراین مصرف آن با کاهش سموم بدن و تقویت سیستم ایمنی همراه است. برای مصرف سرکه سیب می‌توانید آن را با کمی عسل ترکیب کنید.^۱

➡ ویتامین نور خورشید را دریابید! مصرف شیر و سایر مواد غذایی که غنی شده از ویتامین D به درمان سرماخوردگی کمک خواهد کرد. سایر غذاهای سرشار از ویتامین D عبارتند از: ماهی سالمون، قارچ، زرده‌ی تخم مرغ، میگو^۵

➡ در صورت امکان نظری به آناناس داشته باشید! آناناس، یک میوه سرشار از مواد مغذی و خواص ضد باکتری است. این میوه‌ی گرمسیری مقدار فراوانی آنزیم بروملین دارد که برای از بین بردن برخی از عفونت‌های دهان و گلو موثر است.^۳ آناناس کالری کمی دارد، اما از نظر تغذیه میوه‌ای متراکم است. آنها به ویژه سرشار از فلاونوئیدها و اسیدهای فنولیک هستند که خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند بیماری قلبی، دیابت و برخی سرطان‌ها را کاهش می‌دهد. همچنین آنها یک ضد التهاب عالی هستند که برای فصل سرماخوردگی و آنفلونزا و درمان علائم سرماخوردگی و عملکرد سیستم ایمنی مناسب است.^۷ آناناس از زمان‌های قدیم به عنوان یک دهان شویه برای حذف غشاهای مرده در گلو استفاده می‌شود. اگر دچار مشکلات بهداشت دهان و گلو هستید، آناناس را به میان وعده‌های تان اضافه کنید.^۳

از مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین A غافل نشوید. تمامی ویتامین‌ها برای بدن ضروری و لازم هستند اما تحقیق دانشگاه هاروارد می‌گوید، ویتامین A برای تقویت سیستم ایمنی بدن نقش مهمی دارد. بنابراین زمانی که سرما خورده‌اید، سعی کنید بیشتر هویج، اسفناج را در رژیم غذایی خود بگنجانید.^۵

پونه ، سبزی اسرار آمیز ! برای ضد عفونی کردن ریه از عفونت ، می‌توانید اژدم کرده پونه استفاده کنید. یک قاشق چای خوری پونه را به همراه یک لیوان آب جوش بگذارید. بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دم بکشد و سپس صاف کرده آن را همراه با عسل ، روزی سه بار میل کنید.(۳)

بادام بخورید. بادام یکی از منابع عالی ویتامین E است. بادام حاوی منگنز ، منیزیم و فیبر(الیاف غذایی) می باشد. مصرف مغز بادام ، سیستم ایمنی بدن را تقویت می کن. بادام حاوی بتاگلو تن هستند، یعنی نوعی فیبر (الیاف غذایی) که دارای خاصیت ضد میکروبی و آنتی اکسیدان هایی است که قادرند سیستم دفاعی بدن را تقویت کنند. یک مشت کوچک یا یک چهارم فنجان بادام ، یک میان وعده مفید است که برای سیستم ایمنی بدن مفید می باشد.^۱

لیمو ترش ، جادوی سلامتی ! لیموترش ، یکی از مرکبات پرخاصیت است؛ چون سرشار از ویتامین C بوده و سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. این میوه برای مقابله با ویروس های زمستانی مانند آنفلوانزا ، سرما خوردگی ویا آنژین موثر است. لیموترش، تب راکاهش می دهد ونوشیدن مخلوط آب لیموترش و آب به صورت ناشتا ، بهره مندی از خواص آن را افزایش می دهد.

✚ اگر سرماخوردگی شما علائمی مانند تهوع، استفراغ و اسهال دارد، خوردن موز می‌تواند به کاهش شدت این علائم کمک کند. موز میوه‌ای آسان‌هضم است و پوره یا تکه‌هایی از آن، غذایی مناسب برای مبتلایان به این بیماری محسوب می‌شود.^۵

✚ سبز بنوشید! چای سبز، سرشار از آنتی‌اکسیدان است که می‌تواند در زمان سرماخوردگی برای بالا بردن سطح ایمنی بدن بسیار مفید باشد. همچنین می‌تواند در درمان سایر نشانه‌های سرماخوردگی از جمله گلو درد هم موثر باشد. اگر چای سبز را به جای دم کردن با آب گرم، با آب سرد دم کنید، میزان آنتی‌اکسیدان آن افزایش پیدا می‌کند.^{۱۰} در طب سنتی توصیه می‌شود افرادی که گلودردهای چرکی دارند، چای سبز بنوشند. به این نحو که یک قاشق غذاخوری چای سبز را در یک لیوان آب می‌ریزیم تا به مدت ۱۰ دقیقه خیس بخورد. می‌توانید به جای آب نمک، چای سبز را غرغره کنید. از تفاله آن هم می‌توانید به شکل کمپرس برای درمان عفونت‌های چرکی پوستی، مثل کورک‌ها استفاده کنید.^۳

✚ دارچین حریفی تازه نفس در مقابل سرماخوردگی! دارچین می‌تواند برای درمان خانگی سرماخوردگی و درد ناشی از گلودرد استفاده کرد. یک قاشق غذاخوری پودر دارچین و ۲ عدد میخک را در یک فنجان آب اضافه کنید و به مدت ۱۵ دقیقه بجوشانید و سپس درحالی که گرم است به آن عسل اضافه کنید و این چای را ۱ الی ۳ بار در روز بنوشید.^(۵)

✚ گیاه جینسینگ را امتحان کنید. توانایی زنجبیل در کاهش علائم سرماخوردگی، تسکین گرفتگی و تحریک گردش خون در بدن شناخته شده است.^۸ براساس نتایج یک پژوهش کانادایی، مصرف منظم جینسینگ از بروز سرماخوردگی پیشگیری به عمل می‌آورد. پژوهشگران دریافتند که این گیاه دوره

بیماری راکوتاه‌تر می‌کند. به این دلیل که جینسینگ، محرک دستگاه ایمنی بدن است. روزانه ۳ مرتبه، ۱۰۰ الی ۲۰۰ میلی گرم به صورت قرص مصرف شود (به مدت ۳ هفته)^۳

➡ به روغن گیاهی درخت چای خوش آمد بگویید! روغن گیاهی درخت چای، به عنوان یک ضد قارچ، ضد ویروس و ضد باکتری خوبی موثر عمل می‌کند. امروزه روغن درخت چای، به دلیل خاصیت سازگاری زیادش، به طور گسترده به عنوان یکی از راه‌های درمان طبیعی استفاده می‌شود. این روغن، در درمان عفونت‌ها و مشکلات تنفسی موثر است. این ماده تاثیر مثبتی بر پیشگیری از بروز عفونت و درمان بیماری‌های عفونی دارد.^۳

➡ غذاهای پروبیوتیک بخورید. یک مطالعه کوچک نشان داد کودکانی که هر روز یک پروبیوتیک مصرف می‌کردند، روزهای تعطیلی کمتری از مدرسه داشتند و علائم سرماخوردگی را کاهش دادند. تحقیقات دیگر نشان می‌دهد که پروبیوتیک‌ها ممکن است به کاهش مدت سرماخوردگی (تا دو روز) و کاهش شدت علائم کمک کنند. برای دیدن فواید آن، باید هر روز غذاهای پروبیوتیک مصرف کنید. بنابراین، این قطعا یک استراتژی برای طولانی مدت است. انواع غذاهای پروبیوتیک را به طور منظم در رژیم غذایی خود بگنجانید (ماست، کلم ترش ساده، غذاهای تخمیر شده)^۴

➡ به فلفل سیاه توجه داشته باشید! فلفل سیاه، سلطان ادویه‌ها است. فلفل سیاه، سرشار از آنتی‌اکسیدان است و اثر ضد میکروبی و محافظتی بر روی معده دارد. اگر از آبریزش بینی رنج می‌برید هنگام غذا خوردن، به مواد غذایی خود فلفل اضافه کنید. شما همچنین می‌توانید ۱ قاشق غذاخوری فلفل سیاه را در یک لیوان آب گرم مخلوط کنید و بخورید. اگر نمی‌توانید فلفل سیاه مصرف کنید یا بنوشید، می‌توانید از بوی آن در طول روز استفاده کنید.^۵

🌈 **نظری به روغن ارگانو** داشته باشید. زمانی که به سرماخوردگی یا آنفلوآنزا مبتلا شده

اید، ارگانو، یکی از نخستین گزینه‌هایی است که می‌توانید برای بهبود شرایط خود، در نظر بگیرید. البته باید به میزان مصرف آن توجه داشته باشید، زیرا مصرف بیش از اندازه آن می‌تواند موجب بروز ناراحتی یا سوزش معده شود. برای استفاده از روغن ارگانو، آن را در آب یا یک روغن حامل، رقیق کنید و تنها به مقدار توصیه شده، روزانه مصرف کنید.^۳

🌈 **با غذاهای حاوی ماده معدنی روی، دوست شوید.** مطالعات نشان می‌دهد که ماده معدنی

روی، به کاهش طول و شدت سرماخوردگی کمک می‌کند. با این حال، برای بهره‌مندی از تأثیر آن، به محض اینکه احساس کردید سرماخوردگی شروع می‌شود، یک مکمل حاوی روی مصرف کنید (حداقل یک روز پس از شروع علائم). همیشه قبل از مصرف هر گونه مکمل غذایی به پزشک خود مراجعه کنید. خوردن غذاهای سرشار از روی، ممکن است راه موثری برای تقویت سیستم دفاعی شما باشد. پودر کاکائو و بادام هندی مانند سایر آجیل‌ها، دانه‌ها و لوبیاهای، منابع خوبی از روی هستند. مطالعات نشان داده‌اند که ترکیب روی، با ویتامین C می‌تواند حتی علائم سرماخوردگی را سریع‌تر تسکین دهد.^۴

🌈 **پیاز معجزه می‌کند!** پیاز، از ویژگی‌های ضد باکتری برخوردار است و به واسطه توانایی خود در

مبارزه با بیماری، ناخوشی و سموم شناخته شده است. قرار دادن چند برش پیاز در خانه می‌تواند باکتری‌های زیادی را از محیط زندگی شما بکاهد.^۳ در میان پیازها، پیاز قرمز آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند کورستین دارد که برای درمان سرماخوردگی استفاده می‌شود.^۵ ۲ الی ۳ عدد پیاز قرمز را به صورت افقی، به برش‌های ریز تقسیم کنید. سپس درون یک شیشه در دار قرار دهید و عسل خام را اضافه کنید تا شیشه

پر شود. در شیشه را ببندید و به مدت ۱۲ الی ۱۵ ساعت بگذارید. یک قاشق غذاخوری از این شربت را چند بار در روز بنوشید تا گلودرد و سایر علائم سرماخوردگی شما از بین رود.^۵

✚ بخور بدهید . مقداری آب در داخل کتری یا قابلمه ای بریزید و آن را روی اجاق گاز بگذارید تا جوش بیاید. سپس حوله ای روی سر خورد ببندازید، سرتان را روی کتری یا قابلمه آب داغ خم کنید و تا زمانی که گرفتگی بینی و گلوی تان، برطرف شود. بخار آب را استنشاق نمایید. این کار به رفع سرفه های ناشی از خشکی گلو نیز کمک می کند.^۵

✚ وضعیت خواب خود را تنظیم کنید . هنگامی که به صورت افقی دراز می کشید، مخاط شما متوقف می شود . این امر، می تواند منجر گرفتگی و سرفه شود . هنگامی که به رختخواب می روید، سعی کنید سر خود را با بالش بالا نگه دارید تا به نیروی جاذبه کمک کند تا برای شما بهتر عمل کند. خوابیدن در یک زاویه شیب دار، باعث می شود مایع در سینوس های شما جریان داشته باشد تا از گرفتگی و سایر علائم سرماخوردگی جلوگیری شود.^۶

✚ روزانه به اندازه کافی آب (۶-۸ لیوان) بنوشید. آب ، نقش های مهمی در بدن شما ایفا می کند . برای کمک به حمایت از سیستم ایمنی بدن خود ، مطمئن شوید که آب از دست رفته خود را با آبی که می توانید استفاده کنید جایگزین کرده اید که با دانستن میزان واقعی آب شما شروع می شود.^۱ نوشیدن مایعات زیاد ، توصیه رایجی جهت درمان سرماخوردگی، برای کسانی است که از عفونت ویروسی رنج می برند .^۴ هیدراته ماندن با مایعات زیاد ، می تواند مخاط شما را رقیق کرده و تخلیه آن از بینی و سینوس ها را برای شما آسان تر کند. همچنین مایعات به روان نگه داشتن غشاهای مخاطی کمک می کنند ، به این معنی که می توانید به از بین بردن احساس خشکی در بینی کمک کنید.^۶

مایعات گرم بنوشید. مایعات عالی هستند، اما نوشیدنی های گرم ، آرامش بخش هستند و هنگام سرماخوردگی شما را راحت می کنند . نوشیدنی های گرم ، دارویی با تسکین غشاهای ملتهب که روی بینی و گلو شما را پوشانده اند ، علائم سرفه و گلودرد شما را تسکین می دهند. داخل یک لیوان ، آب داغ بریزید و در حالی که داغ است، ظرف ۱۰-۱۵ دقیقه میل کنید.^۶

آب نمک غرغره کنید. با سه بار غرغره روزانه گلو(صبح، ظهر، شب) با آب نمک، می توان مانع از تحریک گلو شد. یک قاشق چای خوری نمک را در یک لیوان آب گرم حل کنید و سپس گلو را با آن شستشو دهید.^۵

مصرف سبزی های خانواده کلم را جدی بگیرید. مطمئناً ، شما ممکن است وقتی با یک بینی پر درد سر و گلوی خارش دار می جنگید ، اما سبزی های خانواده کلم مانند کلم بروکلی و گل کلم، با مواد مغذی پر شده اند که به شما کمک می کنند تا خوب شوید. با این حال ، یکی دیگر از دلایلی که باید این سبزی ها را به لیست مواد غذایی خود اضافه کنید این است که آنها از بهترین غذاها برای سرماخوردگی اضافه هستند، به ویژه کلم بروکلی حاوی ویتامین E ، آنتی اکسیدان و فیتوشیمیایی است که برای مبارزه با سرماخوردگی و آنفلونزا بسیار عالی است.^۸

همه چیز را تمیز نگه دارید . جلوگیری از سرایت ویروس به دوستان و خانواده شما به همان اندازه مهم است که علائم خود را تسکین دهید . مطمئن شوید که سطوحی که مکرراً لمس می شوند را در خانه و محل کار، تمیز و ضدعفونی کنید . به خصوص در فصل سرماخوردگی و آنفلونزا، یا هر زمان که کسی در اطراف شما بیمار است، این کار را انجام دهید . بهتر است از سرکار رفتن ، خودداری و درخانه بمانید و از سرایت ویروس سرماخوردگی به اطرافیان خودداری کنید.^۶

✚ به چای داغ توجه داشته باشید! آنتی اکسیدان‌های موجود در چای ، ضد التهاب هستند و اگر عسل به آن اضافه کنید، تأثیر بیشتری خواهند داشت. مصرف چای با عسل ، گلو درد را تسکین می‌دهد. خوردن مایعات داغ ، مخاط را نازک کرده و تنفس در بخار به پاک سازی مجاری بینی کمک می‌کند. بهتر است چای‌های گیاهی و بدون کافئین، مصرف نمایید.^۹


وقتی بینی‌تان بسته می‌شود، چای می‌تواند بسیار مفید باشد، به یژه اگر چای با ترکیبات طبیعی چون رازیانه دم شده باشد(یک فنجان دانه‌رازیانه، شکر، سیر، دارچین یا عسل). سه بار در روز از این چای بنوشید، اگر طعم آن را دوست ندارید می‌توانید به جای رازیانه، از نعناع استفاده کنید. چای نعناع ، می‌تواند باعث بند آمدن سرفه و خروج خلط از بدن شود.^۵


✚ از آجیل کمک بگیرید. مصرف آجیل ، یک روش عالی برای افزایش سطح پروتئین رژیم غذایی شما و اضافه کردن برخی چربی‌های اساسی سالم در هنگام بیمار بودن به رژیم غذایی شما است . به علاوه ، آجیل ،از مبارزان عالی در مقابل بیماری‌ها و از جمله سرما خوردگی است. آجیل ، حاوی سلنیوم ، ویتامین D ، روی و مس بسیار زیاد است که همه اینها مواد اصلی برای حفظ و تقویت سیستم ایمنی بدن شما هستند.^۸

✚ سیر، هدیه‌ای از طبیعت به سلامتی! مصرف پیاز و سیر موجب افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن می‌شود. سیر، تقویت کننده‌ای بسیار قوی برای سیستم دفاعی بدن محسوب می‌شود که تولید گلبول‌های سفید خون را افزایش می‌دهد و تولید پادتن را در بدن بیشتر می‌کند. این نوع سبزی که از خانواده پیازها است حاوی ماده فعال آلیسین است که از بروز عفونت‌ها جلوگیری می‌کند.^۵

سیر، به عنوان یک آنتی بیوتیک طبیعی حاوی مواد ضد باکتریایی، ضد قارچ، ضد ویروس و ترکیبات تقویت کننده سیستم ایمنی قوی است که تاثیر به سزایی در بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن دارد. سیر با تقویت سیستم ایمنی بدن، باعث باز شدن مجاری تنفسی و دفع سموم از بدن می شود. این امر، موجب تقویت بدن در مبارزه با سرما خوردگی و سرفه می شود. سیر با خواص ضد باکتری و ضد ویروسی که دارد می تواند علائم سرما خوردگی را از بین برد.^۵

در حین تهیه سوپ مرغ، مقداری سیر داخل آن بریزید. سیر طعم تندی به غذاها می بخشد، اما سرشار از ترکیباتی است که ایمنی بدن را برای جلوگیری از سرما خوردگی و سرفه افزایش می دهد.^۹ یک قاشق سیر خرد شده، ۲ قاشق چای خوری آب لیمو، یک قاشق چای خوری عسل و نصف قاشق چای خوری پودر فلفل قرمز را باهم مخلوط کنید. سپس آن را هر روز تا زمانی که علائم سرما خوردگی فروکش کند مصرف کنید.^۴ الی ۵ قاشق سیر خرد شده در یک فنجان آب جوش قرار دهید و ۱ قاشق چای خوری عسل خام را باهم مخلوط کنید و برای درمان سرما خوردگی ۲ الی ۳ بار در روز بنوشید. همچنین شما می توانید سیر خام خرد شده را در سالاد و یا همراه با شیر گرم بخورید.^۵

 نان تست بخورید. نان تست ساده، بخشی از تغذیه در سرما خوردگی است و برای افرادی که از مشکلات گوارشی رنج می برند توصیه می شود. می توانید نان را به همراه سوپ مرغ بخورید. وقتی معده شما تحمل زیادی ندارد، خوردن غذاهای ملایم مانند نان تست، آسان تر است.^۹

 مقداری هوای بخاردار تنفس کنید. دفعه بعد که سرما خوردید که باعث گرفتگی بینی می شود، سعی کنید در حمام بنشینید و دوش آب گرم بگیرید. همچنین می توانید بخار از یک کاسه آب داغ، تنفس کنید. استنشاق بخار گرم (نه داغ)، می تواند مخاط را رقیق تر کند، که به تخلیه بهتر مخاط شما کمک می کند.^۶

✚ ماست را در سفره غذایی خانواده در نظر بگیرید . ماست ، یکی از بهترین غذاها برای سرماخوردگی است ، زیرا منبع خوبی از پروتئین (به ویژه ماست یونانی) است که در مکانیسم دفاعی بدن نقش دارد و با مصرف آن، باکتری های خوب دریافت خواهید کرد که ممکن است به کاهش شدت سرماخوردگی کمک کند .حتماً به دنبال ماست هایی باشید که با ویتامین D غنی شده اند. سطح ویتامین D پایین، با افزایش خطر ابتلا به سرما و آنفلونزا مرتبط بوده است .^۸

✚ زنجبیل، داروخانه سبز! زنجبیل برای تسکین طیف وسیعی از بیماری ها از حالت تهوع گرفته تا سرماخوردگی، تب و گلودرد استفاده می شود. همچنین زنجبیل، در جامعه علمی به عنوان یک آنتی بیوتیک طبیعی شناخته شده است و طبق تحقیقات ، می تواند با گونه های متنوعی از باکتری مبارزه کند.^۴ زنجبیل، یک آنتی بیوتیک طبیعی برای عفونت های دستگاه تنفسی و بیماری های دندان، از جمله لثه است.^۳ از زنجبیل برای درمان سرماخوردگی و علائم آن به دلیل خواص ضد ویروسی و ضد التهابی آن ، می توان بهره برد.^{۱۱} زنجبیل دارای خواص ضد التهابی است که می تواند در هنگام ابتلا به آنفلونزا به تسکین دردها کمک کند.^{۱۱}

خوردن زنجبیل خام یا نوشیدن چای زنجبیل تا ۳ بار در روز توصیه می شود. برای تغذیه در سرماخوردگی ، می توانید زنجبیل تازه را خرد و دم کرده و به صورت چای میل کنید یا پودر زنجبیل رنده شده را به غذاها اضافه کنید.^{۱۰} چای زنجبیل، عامل پیشگیری کننده مناسبی در برابر عفونت باکتریایی است .^۳ برای تهیه چای زنجبیل ، دو فنجان آب جوش را با یک قاشق غذاخوری زنجبیل خرد شده مخلوط کنید و پس از ۵ دقیقه زنجبیل ها را خارج کنید و کمی آب لیمو و عسل به چای اضافه کنید.^{۱۰} علاوه بر این، از زنجبیل تازه یا پودر خشک شده آن ، در آشپزی استفاده کنید. شما می توانید از کپسول زنجبیل ، پس از مشورت با پزشک استفاده کنید.^۳

ماهی بخورید تا قوی باشید. وقتی زمان ناهار یا شام فرا می رسد و حتی با کوچک ترین نشانه ای از بیماری و از جمله سرماخوردگی دست و پنجه نرم می کنید، بشقاب خود را با یک پروتئین سرشار از مواد مغذی مانند ماهی سالمون یا ماهی تن پر کنید. یک مطالعه منتشر شده در مجله زیست شناسی لکوسیت، نشان داد که روغن ماهی، عملکرد سیستم ایمنی را تقویت می کند. در این مطالعه، رژیم غذایی حاوی روغن ماهی، فعالیت گلوبول سفید خون را افزایش داد.^۸ ماهی قزل آلا، یکی از بهترین منابع پروتئین برای تغذیه در سرماخوردگی است. ماهی قزل آلا، به ویژه سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ بوده که دارای اثرات ضد التهابی قوی است و به عملکرد مؤثرتر سیستم ایمنی بدن کمک می کند. ماهی قزل آلا، منبع خوبی از بسیاری از ویتامین ها و مواد معدنی، از جمله ویتامین D است.^۹

اگر به غذاهای دریایی یا ماهی های چرب مانند سالمون یا ماهی تن علاقه مند نیستید، به جای آن مکمل های روغن ماهی را انتخاب کنید.^۸

از خواب کمک کمک بگیری! خواب، برای استراحت و التیام بدن شما ضروری است. تحقیقات نشان می دهد که وقتی خواب هستید، بدن شما پروتئین هایی به نام سیتوکین می سازد که برای مبارزه با عفونت و التهاب مهم هستند. تمام تلاش خود را بکنید تا برنامه خواب خود را تنظیم کنید تا استراحت بیشتری داشته باشید که به بدن شما در مبارزه با ویروس سرماخوردگی کمک می کند.^۶

با جو آشتی کنید. اگر جو را فقط به عنوان یک ماده تشکیل دهنده سوپ می شناسید، ممکن است با فواید سلامتی آن، به ویژه برای سیستم ایمنی بدن خود آشنا نباشید. جو منبع خوبی از فیبر (الیاف

غذایی) و سلنیوم است که به نظر می رسد به دلیل خواص آنتی اکسیدانی آن تأثیر قدرتمندی بر سیستم ایمنی دارد. جو، را تقریباً در هر وعده غذایی خوش طعمی که مصرف می کنید بگنجانید. آن را به سالاد با میوه، سبزی ها، آجیل، دانه ها، لوبیا و گیاهان تازه (جو با قارچ، اسفناج، لوبیا و آویشن) اضافه کنید.^۸ اگر میل به سوپ دارید، جو همراه با مرغ، جو با قارچ یا سوپ جو سبزی ها را امتحان کنید. همچنین شما می توانید آن را برای صبحانه میل کنید. جو را به سادگی بپزید و روی آن میوه های تازه مانند سیب، آجیل یا دانه هایی مانند گردوی خرد شده بریزید و در صورت تمایل ادویه مانند دارچین به آن اضافه کنید.^۸

✚ اگر نیاز به سرفه کردن دارید، سرفه کنید. هنگامی که لازم است بینی خود را تخلیه کنید، این کار را انجام دهید. اما به یاد داشته باشید که قبل از سرفه یا عطسه کردن، دستمالی جلو دهان و بینی خود را بگیرید تا از انتشار ویروس ها در هوا، جلوگیری شود. دستمال خود را زود به زود تعویض کنید و دست ها را مرتباً بشویید. در این صورت دوستان و افراد خانواده شما هم مایل به گرفتن بیماری نیستند و از شما سپاسگزار خواهند شد.^۵

✚ سیگار تان را خاموش کنید! کشیدن سیگار، موجب تحریک بیشتر گلو که خود در اثر سرماخوردگی تحریک شده، می شود. به علاوه، سیگار مانع از عملکرد صحیح مژک ها که با حرکت دائمی خود وظیفه خارج کردن میکروب را از ریه ها و حلق به عهده دارند، می شود. بنابراین اگر نمی توانید سیگار را به طور کامل ترک کنید، حداقل از کشیدن آن در دوره بیماری بپرهیزید.^۵

✚ رطوبت را به هوا اضافه کنید. از یک مرطوب کننده یا بخار ساز خنک، در اتاق خواب خود استفاده کنید تا هنگام خواب، رطوبت را به هوا برگردانید. هوای خشک، بیشتر ممکن است باعث تحریک داخل بینی و گلو شود.^۶

🌈 زغال اخته را در یابید! زغال اخته نه تنها خوشمزه است، بلکه فواید دارویی شگفت انگیزی نیز دارد. زغال اخته، سرشار از ویتامین هایی است که می تواند به درمان و پیشگیری از سرفه و سرماخوردگی کمک کند! این میان وعده های کم کالری، نه تنها با داشتن یکی از بالاترین سطوح آنتی اکسیدانی درمیوه ها و سبزی های رایج، شما را سالم نگه می دارند. خوردن آنها به عنوان یک راه عالی برای اطمینان از احساس خوب شما ثابت شده است.^۷

🌈 از مصرف به اندازه تخم مرغ غافل نشوید. تخم مرغ، ممکن است اولین غذایی نباشد که فکر می کنید در شرایط آب و هوایی میل کنید، اما ممکن است یکی از بهترین غذاها برای سرماخوردگی باشد. راجر ای. آدامز، متخصص تغذیه در هیوستون، توضیح می دهد که آنها سرشار از پروتئین هستند، که ماده مغذی مهمی است که در بدن شما در هنگام مبارزه با هر نوع بیماری وجود دارد. از مصرف زرده غافل نشوید. قسمت زرد تخم مرغ، جایی است که مقدار زیادی پروتئین تخم مرغ در آن قرار دارد. همچنین زرده حاوی مواد مغذی دیگری مانند روی و سلنیوم است که برای پیشگیری از بیماری مهم است.^۸

منابع مورد استفاده

۱- تقویت سیستم ایمنی بدن با تغذیه مناسب، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۲- سیب، میوه ای شگفت انگیز برای سلامتی ریه ها!، وحید (Vahiderfani.ir)

عرفانی،

۳- به دنیای بهترین آنتی بیوتیک های طبیعی معجزه گر، خوش آمدید، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

4-How to Get Rid of a Cold, BBC Good Food, 2022,
(<https://www.bbcgoodfood.com>)

5-<http://kimia.care/mag>

6-15 Ways to Get Rid of Cold Symptoms, Procter & Gamble, 2023,
(<https://vicks.com>)

7-Best Fruits that Fight the Winter Cold & Flu, Eat First, 2022,
(<https://www.eatfirst.com>)

8-14 Feel-Better Foods to Eat When You Have a Cold, Trusted
Media Brands, 2022, (<https://www.thehealthy.com>)

9-<https://honeyjell.com>

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir