

گروه دارویی کیش مدیفارم-مگافن

برای سرماخوردگی چی خوبه و چی بخوریم بهتره؟

سرماخوردگی یکی از رایج‌ترین بیماری‌هایی است که همه ما هر سال چندین بار آن را تجربه می‌کنیم و برای بهبود آن به پزشک مراجعه می‌کنیم. اما جز مصرف داروهای درمانی برای بهبود سرماخوردگی چه روش‌هایی وجود دارد؟ یا به زبان عامیانه برای سرماخوردگی چی خوبه؟

یکی از اصلی‌ترین روش‌ها مصرف خوراکی‌ها و مواد مغذی طبیعی و درمان‌های خانگی سرماخوردگی است که از آن می‌توان به غذا، میوه و سبزیجات و سایر مواد خوراکی اشاره کرد. در این مطلب قصد داریم به این سوال پاسخ دهیم که برای سرماخوردگی چی خوبه بخوریم؟ همراه ما باشید.

برای سرماخوردگی چی خوبه؟

در مطالب قبلی بررسی کردیم که سرماخوردگی چیست و چرا ایجاد می‌شود و روش‌های درمان دارویی آن چگونه است؟ اما در کنار درمان‌های دارویی ما نیازمند روش‌هایی برای بهبود علائم به صورت خانگی با استفاده از خوراکی‌ها و مواد مغذی هستیم.

مواد مغذی مورد نیاز بدن برای پیشگیری و درمان علائم سرماخوردگی به چند دسته تقسیم می‌شود که در بخش زیر یک به یک به بررسی آنها می‌پردازیم.

- نوشیدنی‌های گرم
- مواد غذایی مفید
- میوه‌ها و سبزیجات
- روش‌های درمان طبیعی

نوشیدنی‌های گرم و تاثیر بر بهبود سرماخوردگی

بریم سراغ پاسخ این پرسش که برای سرماخوردگی چی خوبه؟ اولین بخش از خوراکی‌هایی که برای درمان سرماخوردگی مفید است نوشیدنی‌های گرم هستند. این نوشیدنی‌ها که به

آنها دمنوش هم گفته می‌شود برای بهبود علائم سرماخوردگی و یا پیشگیری از این بیماری بسیار مفید هستند. همچنین این دمنوش‌ها طرز تهیه بسیار ساده‌ای هم دارند اما برای مصرف آنها باید با پزشک معالج مشورت کرد.

برای درمان سرماخوردگی چی بخوریم؟ در قسمت زیر سه مورد از این دمنوش‌ها برای شما آورده شده اما برای اطلاع کامل از بهترین دمنوش‌ها برای درمان سرماخوردگی می‌توانید به مطلب اختصاصی آن مراجعه کنید:

- دمنوش زنجبیل و عسل: زنجبیل خاصیت ضدالتهابی دارد و به کاهش التهاب گلو کمک می‌کند.
- دمنوش آویشن: خاصیت ضد عفونی‌کننده دارد.
- چای نعناع: برای باز شدن مجاری تنفسی مفید است.
- آب گرم و عسل: تسکین‌دهنده گلودرد و آرامش‌بخش است.
- شربت عسل و لیمو: یک ترکیب طبیعی برای تسکین گلودرد

برای سرماخوردگی چی بخوریم؟

مورد بعدی از بهترین خوراکی‌ها برای بهبود سرماخوردگی غذاهای خانگی هستند که نقش بسزایی در کاهش علائم و پیشگیری از این بیماری دارند. بسیاری از مواد غذایی که به روش خانگی طبخ می‌شوند برای بیماری سرماخوردگی مناسب هستند.

به عنوان مثال سوپ‌ها و خوراکی‌های مایع که اگر به صورت گرم مصرف شود برای بهبود سرماخوردگی جز بهترین خوراکی‌ها محسوب می‌شوند.

در بخش زیر چند مورد از مواد غذایی مفید برای سرماخوردگی آورده شده است:

- سوپ مرغ: دارای خواص ضد التهابی و مغذی
- آبگوشت مرغ: برای بهبود التهاب گلو و سرفه
- تخم مرغ: دارای ویتامین D و B12
- سوپ جو دوسر: تقویت کننده سیستم ایمنی بدن
- ماهی سالمون: کاهش دهنده التهاب در سرماخوردگی

- سوپ هویج: آرامش بخش و حاوی ویتامین A
- خورشت کرفس: کاهش التهاب و تقویت سیستم ایمنی بدن
- فرنی و حریره بادام: کاهش التهاب مجاری تنفسی

مواد غذایی مضر برای سرماخوردگی

در کنار بررسی اینکه برای درمان سرماخوردگی چی خوبه باید نیم نگاهی هم به مواد غذایی مضر در دوران بیماری داشت که از مصرف آنها جلوگیری کرد. در بخش زیر تعدادی از غذاهای خوراکی مضر برای بیماری سرماخوردگی آورده شده است:

- غذاهای تند و اسیدی مانند فلفل و سس ها
- نوشیدنی های خیلی سرد
- مواد غذایی تراریخته مانند چیپس و پفک
- مواد خوراکی سرخ شده
- استفاده زیاد از ادویه ها

میوه های مناسب برای درمان سرماخوردگی

برای سرماخوردگی چی خوبه بخوریم؟ میوه ها. میوه ها در دوران سرماخوردگی با دارا بودن آنتی اکسیدان تقویت کننده سیستم ایمنی بدن و کاهش دهنده التهاب در مجاری تنفسی و مجاری گوارشی بوده و سبب کاهش علائم می شوند. تعدادی از بهترین میوه ها برای بهبود سرماخوردگی و یا پیشگیری از بیماری را به شما معرفی کنیم:

- پرتقال
- لیموشیرین
- نارنگی
- کیوی
- توت فرنگی
- انبه
- آناناس
- گریپ فروت

- سیب
- سیر

ع میوه مضر برای درمان سرماخوردگی

در بخش قبل در خصوص میوه‌های مفید برای درمان سرماخوردگی صحبت کردیم اما بهتر است قبل از ادامه مطلب به بررسی میوه‌های مضر برای مصرف در دوران سرماخوردگی نیز بپردازیم. این میوه‌ها با افزایش التهاب بدن و آزادسازی هیستامین در بدن و همچنین ایجاد واکنش‌های آلژیک، می‌توانند باعث افزایش علائم بیماری در افراد مختلف شود:

- خیار
- موز
- خربزه
- انگور

روش‌های طبیعی بهبود و درمان سرماخوردگی

علاوه بر خوراکی‌هایی که در بخش قبل بررسی کردیم باید به این بپردازیم که به صورت طبیعی چی برای سرماخوردگی خوبه؟ روش‌های طبیعی برای کاهش علائم بیماری وجود دارد که می‌توانید در خانه انجام دهید. این روش‌ها می‌توانند به شدت در کاهش علائم بیماری موثر بوده و در کنار مصرف داروهای درمانی برای بهبود بیماری یاری‌رسان باشند.

بخش زیر چندین مورد از این روش‌ها را بررسی می‌کنیم:

- قرقره آب نمک: باعث کاهش التهاب و از بین بردن باکتری‌ها می‌شود.
- استراحت و گرم نگه داشتن بدن
- مصرف مکمل زینک: کاهش علائم و بهبود سریع بیماری
- نوشیدن مایعات کافی
- تنظیم رطوبت محل زندگی: جلوگیری از انتقال بیماری
- استفاده از بخور سرد و گرم: کاهش التهاب بدن و مجاری تنفسی

برای گلو درد چی خوبه بخوریم؟

برای بهبود علائم گلودرد در دوران سرماخوردگی مصرف خوراکی‌های ضد التهابی بهترین راه برای کنترل بیماری است. این خوراکی‌های ضد التهابی می‌توانند غذاهای خانگی و یا میوه و سبزیجات باشند.

در بخش زیر چندین مورد از بهترین خوراکی‌ها برای بهبود گلودرد در زمان سرماخوردگی بررسی می‌کنیم:

- چای عسل و لیمو
- دمنوش زنجبیل
- چای بابونه
- شیر زردچوبه
- غرغره آب نمک
- سوپ مرغ
- فرنی و حریره بادام
- عسل طبیعی
- پوره سیب

استراحت کافی برای بهبود سرماخوردگی

در کنار تغذیه مناسب و استفاده از خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های مفید در درمان سرماخوردگی، موضوعی که همیشه باید مدنظر قرار گیرد استراحت کافی در دوران بیماری است. در صورتی که فرد بیمار تمامی موارد را رعایت کند و از بهترین خوراکی‌ها برای بهبود بیماری خود استفاده کند اما استراحت کافی نداشته باشد طول دوران بیماری افزایش می‌یابد.

در زمان بیماری سرماخوردگی باید به میزان کافی استراحت داشت و از انجام فعالیت‌های سخت در این دوران به شدت پرهیز کرد چرا که افزایش سوخت و ساز بدن باعث طولانی‌تر شدن علائم بیماری می‌شود.

در زمان بیماری سرماخوردگی باید بهبود علائم مورد توجه قرار گیرد. چرا که در صورت افزایش علائم و عدم بهبود بیماری در مدت زمان طبیعی می‌تواند یک هشدار به فرد بیمار باشد و نیاز باشد که مجدداً به پزشک مراجعه کرده و داروهایی با دوز مناسب دریافت شود.

نتیجه‌گیری

سرماخوردگی با رعایت نکات ساده‌ای مانند مصرف مایعات گرم، مواد غذایی مفید و استراحت کافی به سرعت بهبود می‌یابد. در صورتی که علائم شدید شدند، مراجعه به پزشک ضروری است.

به یاد داشته باشد تمام موارد اعلام شده، به منظور بالا بردن سطح آگاهی جامعه بوده و به هیچ عنوان جایگزین توصیه و تجویز پزشک متخصص نخواهد شد.