

گروه دارویی کیش مدیفارم

در زمان سرماخوردگی، استفاده از غذاهای مقوی برای سرماخوردگی یکی از بهترین روش‌های طبیعی برای بهبود بیماری است و همچنین بدن بیش از مواقع دیگر به ویتامین‌های مختلف برای مقابله با بیماری نیاز دارد.

در این میان یکی از اصلی‌ترین روش‌های دریافت ویتامین‌های مورد نیاز بدن، موضوع تغذیه است. در این مطلب به صورت کامل به بررسی بهترین غذا برای سرماخوردگی پرداخته ایم.

غذای مناسب سرماخوردگی

همونطور که می‌دانید سرماخوردگی یکی از شایع‌ترین بیماری‌هاست که افراد در طول سال ممکن است بیش از یک بار به آن مبتلا شوند. گاهی ممکن است این بیماری حتی در فصول گرم سال هم‌چون بهار و تابستان گریبان‌گیر افراد مختلف شود. در این میان اهمیت خوردن غذاهای مناسب برای تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار بالا و مورد توجه است.

حالا این پرسش ایجاد می‌شود که غذاهای مقوی برای سرماخوردگی چه مواردی هستند و باید دارای چه ویژگی‌هایی باشند؟

ویژگی غذاهای مفید برای سرماخوردگی

غذاهای مفید و مناسب برای دوران سرماخوردگی باید دارای ویژگی‌های زیر باشند:

- گرم، مرطوب و مایع

اولین ویژگی غذاهای مفید برای سرماخوردگی، گرم، مرطوب و مایع بودن آن ها است. غذاهایی مانند: سوپ و آبگوشت ها که تسکین دهنده سرفه، دردگلو و بیحالی هستند.

- سبک و با هضم آسان

مورد بعدی که در خصوص غذاهای مقوی برای سرماخوردگی باید به آن توجه شود سبک و آسان هضم بودن خوراکی ها است. از این نوع غذاها می توان به سوپ ها، آش و پوره ها اشاره کرد.

- دارای مواد مغذی و ویتامین های بدن

مورد بعدی که می توان گفت مهم ترین ویژگی غذاهای مقوی برای سرماخوردگی است، دارا بودن مواد مغذی به شمار می رود. غذاهای مصرفی باید دارای ویتامین های C و A و زینک و... باشند.

- آبرسانی به بدن با خواص ضد التهابی

مورد بعدی ضد التهابی بودن غذاها و دارا بودن ویژگی آبرسانی مناسب است. به عنوان مثال خوراکی هایی مانند سوپ و آش و... مایع بوده و آبرسان هستند.

معرفی غذاهای مقوی برای سرماخوردگی

از بین تمامی غذاهای روزمره موجود، لیست زیر بهترین غذاهای مقوی برای سرماخوردگی و یا بهبود علائم بیماری است:

- سوپ مرغ
- حریره بادام
- ماهی کبابی
- آبگوشت
- فرنی

معرفی بهترین سوپ برای سرماخوردگی

سوپ یکی از بهترین غذاها و حتی می‌توان گفت مهم‌ترین غذا در دوران بیماری سرماخوردگی است. اما کدام نوع از انواع سوپ برای سرماخوردگی مناسب است؟

- سوپ مرغ و سبزیجات بهترین سوپ برای سرماخوردگی

سوپ مرغ و سبزیجات با خواص ضد التهابی سرشار از پروتئین است که برای تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار مناسب به شمار می‌رود. همچنین سبزیجات داخل سوپ همانند هویج، کرفس و... می‌تواند به کاهش گلودرد و گرفتگی مجاری تنفسی کمک کند.

- سوپ جو برای بهبود سرماخوردگی

مورد بعدی از غذاهای مفید برای سرماخوردگی، سوپ جو است. سوپ جو سرشار از فیبر و مواد مغذی بوده که به نرم شدن گلو و کاهش التهاب بدن کمک می‌کند و انرژی بدن را افزایش می‌دهد.

- سوپ سیر و زنجبیل ضد ویروس سرماخوردگی

مورد بعدی از بین غذاهای مقوی برای سرماخوردگی، سوپ سیر و زنجبیل است. این سوپ خاصیت بالای ضد ویروسی دارد و به کاهش التهاب مجاری تنفسی و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

- سوپ سبزیجات مناسب برای سرماخوردگی

سبزیجات مناسب برای کاهش علائم بیماری عبارتند از:

- کدو
- هویج
- اسفناج
- کرفس
- ...و

این سبزیجات خاصیت آنتی اکسیدان داشته و برای تقویت سیستم ایمنی و مبارزه با عفونت‌ها بسیار موثر و مناسب هستند. همچنین این سوپ سبزیجات برای افرادی که در طول بیماری دچار دل درد می‌شوند بسیار کاربردی بوده و به شکل بسیار سریع هضم می‌شود.

- سوپ قارچ و شیر، غذای مناسب سرماخوردگی

مورد نهایی از سری سوپ‌هایی که برای بهبود سرماخوردگی معرفی کردیم سوپ قارچ و شیر است. این سوپ طعم بسیار مناسبی داشته و به بهبود علائم گلودرد و التهاب بدن کمک می‌کند. همچنین این سوپ برای تقویت سیستم ایمنی بدن نیز بسیار مفید و موثر است.

بهترین آش برای سرماخوردگی

همانند سوپ که در بخش قبل گفته شد آش هم تاثیرات بسیار مثبتی در بهبود علائم سرماخوردگی دارد. در بخش زیر قصد داریم به معرفی چندین آش مفید برای کنترل و بهبود سرماخوردگی بپردازیم:

• آش جو برای سرماخوردگی

آش جو با دارا بودن سبزیجات مفید و همچنین سبزیجات خشک به بهبود سیستم ایمنی بدن کمک کرده و در صورت مصرف گرم برای بهتر شدن درد گلو و سرفه بسیار مفید است و یکی از بهترین غذاهای مفید برای سرماخوردگی به شمار می‌رود.

• آش ریواس برای بهبود سرماخوردگی

این آش با دارا بودن سبزیجات مفید برای سرماخوردگی تبدیل به انتخاب بسیار مناسبی برای دوران بیماری شده است. اما باید توجه داشته باشید که این آش ممکن است به دلیل سبزیجات فصلی آن در همه زمان ها در دسترس نباشد.

• آش ترخینه مناسب سرماخوردگی

آش ترخینه سرشار از پروبیوتیک است و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن میشود. همچنین به دلیل ادویه های موجود در این آش خاصیت ضد عفونی کننده بسیار خوبی دارد. اگر به سرماخوردگی مبتلا شدید آش ترخینه یک غذای مناسب سرماخوردگی است.

• آتش اسفناج برای سرماخوردگی

مورد بعدی از لیست آتش هایی که برای سرماخوردگی مفید و مناسب هستند می‌توان به آتش اسفناج اشاره کرد. این آتش مناسب شب های سرد زمستان است و برای سرماخوردگی زمستانی بسیار مفید به شمار می‌رود. این آتش با دارا بودن سبزیجات اسفناج و عدس برای سرماخوردگی مفید است.

غذاهای جامد مناسب برای سرماخوردگی

در قسمت قبل در خصوص تاثیر سوپ بر بهبود بیماری سرماخوردگی صحبت کردیم و برخی از بهترین سوپ ها برای بهبود علائم سرماخوردگی را مرور کردیم. در این بخش قصد داریم لیستی از بهترین خوراکی های جامد برای دوران سرماخوردگی را بررسی کنیم.

لیستی از بهترین غذا برای سرماخوردگی عبارتند از:

نام غذا

ویژگی‌ها و فواید

حریره بادام

نرم و مقوی، سرشار از ویتامین E برای تقویت سیستم ایمنی

فرنی (با شیر و نشاسته)

راحت هضم، تأمین انرژی، گرم و آرام‌بخش برای گلو

نام غذا

ویژگی‌ها و فواید

عدسی	غنی از آهن و پروتئین، کمک به تقویت بدن و مقابله با ضعف
برنج کته با ماست	سبک و قابل هضم، مفید برای دستگاه گوارش
حلیم (با گوشت)	پروتئین بالا، افزایش انرژی، تقویت بدن
بوقلمون یا مرغ	ضدالتهاب، کمک به کاهش سرفه و تقویت سیستم ایمنی
خوراک هویج و سیب‌زمینی	حاوی امگا ۳، کاهش التهاب، تقویت سیستم ایمنی
ماهی کبابی	هضم آسان، تأمین انرژی، آرام‌بخش برای معده
(سالمون، قزل‌آلا)	منبع پروتئین سبک، کمک به بهبود ضعف بدن
پوره سیب‌زمینی با کره	
مرغ آب‌پز با برنج ساده	
مصرف غذاهای موجود در لیست فوق در کنار مراجعه به پزشک و مصرف داروهای مناسب می‌تواند در بهبود سریع علائم بسیار مفید و مناسب باشد.	

نتیجه‌گیری

تغذیه مناسب در دوران ابتلا به بیماری سرماخوردگی یکی از اصولی است که باید حتماً مورد توجه قرار گرفته و کاملاً رعایت شود. در این مطلب سعی کردیم بهترین غذاها که برای بهبود سرماخوردگی مفید و موثر است را معرفی کنیم.

محتوای این مقاله صرفاً برای افزایش آگاهی شماست و به هیچ وجه نباید به عنوان مشاوره حرفه‌ای یا توصیه‌های تخصصی در نظر گرفته شود. هدف ما ارائه اطلاعات عمومی و کمک به شما در درک بهتر موضوعات مختلف است.

Kishmedipharma

Kishmedipharma