

# با این غذاها سرماخوردگی را ضربه فنی کنید

زمستان چیزهای زیادی برای لذت بردن دارد اما چیزی بدتر از سرماخوردگی هم در این فصل وجود ندارد! در این مطلب به شما می‌گوییم چطور با سرماخوردگی مبارزه کنید، البته با تغذیه!

به گزارش سلامت نیوز به نقل از تبیان، برف زمستانی همان‌طور که تماشایش می‌تواند خوشایند باشد، تبعاتی هم دارد. گاهی آن‌قدر سرد می‌شود که ممکن است سرما بخورید و مجبور شوید در خانه بمانید و استراحت کنید. هنگام سرماخوردگی، با این غذاها می‌توانید کمک زیادی به بهبودی‌تان بکنید.

## سوپ مرغ

اینکه سوپ مرغ برای التیام سرماخوردگی مفید است، نه تنها توصیه‌ی بیهوده‌ای نیست، بلکه خیلی هم درست است. وقتی بچه بودیم مادرمان یک کاسه سوپ مرغ برایمان می‌آورد و وقتی خودش هم بچه بود مادرش همین کار را می‌کرد. چرا؟ زیرا واقعاً مفید است! سوپ مرغ، درمانی قدیمی است که پشتوانه‌ی علمی هم دارد. سوپ مرغ حاوی کارنوزین است؛ ماده‌ای که به سیستم ایمنی‌تان در روزهای بیماری کمک می‌کند، مثلاً وقتی که علائم اولیه‌ی سرماخوردگی را می‌بینید، می‌توانید با سوپ مرغ این علائم را تسکین دهید، مانند گلودرد. سوپ مرغ التهاب را کم می‌کند و یک شام عالی برای یک شب سرد زمستانی است.

## سوپ سبزیجات

اهل گوشت نیستید؟ ایرادی ندارد، سوپ سبزیجات هم می‌تواند به جنگ سرماخوردگی‌تان برود. سوپ سبزیجات دارای مقدار قابل توجهی از مواد مغذی است که شما برای تسکین سرماخوردگی‌تان به آن‌ها نیاز دارید. به سوپتان قارچ و سیر هم اضافه کنید؛ هر دوی این‌ها سیستم ایمنی‌تان را تقویت می‌کنند.

## موز

حالا باید بیشتر میوه بخورید، و چه چیزی بهتر از موز؟! موز سرشار از پتاسیم است که ماده‌ی مغذی مهمی در زمان تب محسوب می‌شود. هر چه بیشتر عرق کنید، پتاسیم بیشتری از بدنتان دفع می‌شود. پتاسیم بدنتان را با خوردن آووکادو هم می‌توانید تأمین کنید. موز دارای ویتامین B6 هم هست که با عفونت مبارزه می‌کند. اگر برای خوردن موز اشتها ندارید، آن را تکه تکه کرده و به یک کاسه شیر اضافه کنید.

## سیب زمینی شیرین

سیب زمینی شیرین برای غلبه بر سرماخوردگی عالی است؛ زیرا منبع خوبی از ویتامین A است. با کمک ویتامین A می‌توانید از مخاط بدن و پوستتان، مانند مخاط سیستم گوارشی و درون بینی محافظت کنید. چرا مهم است؟ چون اگر از پوستتان خوب مراقبت نکنید، می‌تواند زمینه‌ی مساعدی برای بیماری‌ها و باکتری‌ها باشد. بینی شما، یک ورودی کامل برای سرمای زمستانی است.

## گوشت گوساله

گوشت گوساله منبع عالی روی است که ماده‌ی مغذی مهمی برای تولید سلول‌های سفید خون است. سلول‌های سفید خون یا همان گلبول‌های سفید، سربازهای بدن هستند که از آن دفاع می‌کنند. اگر سطح روی بدنتان کم باشد، بسیار مستعد ابتلا به سرماخوردگی خواهید بود. گوشت گوساله حاوی پروتئین نیز هست.

## چای سبز

وقتی دچار سرماخوردگی بدی شده‌اید، چای سبز می‌تواند یکی از بهترین دوست‌های شما باشد زیرا سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که سیستم ایمنی‌تان را تقویت کرده و با سرماخوردگی مبارزه می‌کنند. اگر علاقه‌ای به چای سبز ندارید می‌توانید نوع طعم‌دار شده‌ی آن را انتخاب کنید.

## سیر

خیلی‌ها عقیده دارند باید به دنبال راهی برای مصرف بیشتر سیر در تغذیه‌ی خود باشیم. توصیه‌ی کارشناسان سلامت این است که حداقل یک بار در روز سیر بخوریم. برای خیلی از افراد این مقدار زیادی است اما سیر علاوه بر طعم خوشایندی که به غذا می‌دهد، سیستم ایمنی را نیز تقویت می‌کند و به همین دلیل است که باید راهی مناسب‌تر برای استفاده‌ی بیشتر از آن پیدا کنیم. سیر می‌تواند سموم را از بدن دفع کرده و ویروس‌ها و باکتری‌ها را نابود کند.

## عسل

عسل طبیعی و خالص، خاصیت ضدعفونی‌کنندگی و ضد میکروبی دارد و می‌تواند بسیاری از آسیب‌ها را التیام بدهد. عسل می‌تواند علائم سرماخوردگی را نیز تسکین بدهد، و سوزش گلویتان را که همیشه در روزهای اولیه‌ی ورود ویروس به بدن دچارش می‌شوید تسکین بدهد. عسل را به چای‌تان اضافه کنید تا هر چه زودتر حالتان بهتر شود.

## قارچ

قارچ در بسیاری از درمان‌های گیاهی وجود دارد چون توانایی بدن برای تولید سلول‌های سفید را افزایش می‌دهد. پس از آن‌ها غافل نشوید!