

در ادامه مطالب مربوط به سرماخوردگی و آنفلوآنزا :

شما می توانید با **اجتناب از مصرف ۶ محصول غذایی**، از وخامت حال ناشی از ابتلا به این بیماری ها پیشگیری کنید:

لبنیات: در بعضی افراد مصرف لبنیات باعث می شود خلط موجود در گلو ضخیم تر و غیر قابل تحمل شود. اگر احساس می کنید که با مصرف لبنیات خلط بیشتری تولید می شود از مصرف آن بپرهیزید. اما اگر غیر از این است، لبنیات را که منبع عالی پروتئین و ویتامین دی است و به بدن برای مقابله با عفونت کمک می کند، حتما مصرف کنید.

نوشیدنی های کافئین دار: از آنجا که در سرماخوردگی مقدار زیادی از آب و املاح بدن با تب و آبریزش بینی از دست می رود، بنابراین نوشیدن نوشیدنی های مدر نظیر قهوه با دفع بیش از اندازه آب از بدن و ابتلا به کم آبی همراه خواهد شد.

ادویه ها: معمولا مخاط های بینی، دهان و حلق افرادی که سرما می خورند، ملتهب می شوند. التهاب نوعی واکنش ایمنولوژیک سیستم ایمنی بدن به ویروس متجاوز است. به همین دلیل مصرف تمام غذاهای بودار، سرخ کرده، چرب، تند یا پرادویه می تواند باعث التهاب بیشتر این بافت های ملتهب در مخاط های بینی، دهان و حلق افراد سرماخورده باشد. در این حالت، آسیب پذیری مخاط ها در برابر ویروس سرماخوردگی شدیدتر و وضعیت بیمار بدتر می شود.

شکر: شکر باعث التهاب بدن می شود. التهاب خود عامل تضعیف گلبول های سفید خون است. این گلبول ها برای مبارزه با عفونت ضروری هستند.

کربوهیدرات های ساده: این نوع کربوهیدرات ها به سرعت قند خون بدن را بالا می برند و مانند شکر، همان اثرات التهابی را در بدن دارند. سعی کنید به جای کربوهیدرات های ساده مانند آرد سفید، پاستا، برنج سفید و ... نوع پیچیده آنها مانند گندم کامل، دانه ها، برنج قهوه ای و ... را به رژیم تان اضافه کنید.

غذاهای چرب: این غذاها باعث التهاب و سرکوب سیستم ایمنی بدن می شوند. این غذاها همچنین فرایند هضم کربوهیدرات ها و پروتئین را کند کرده و باعث ناراحتی های گوارشی می شوند.