

چه غذاهایی برای درمان آنفلوانزا مفید است؟



معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تبریز توصیه هایی جهت مقابله با آنفلوانزا و نیز درمان سریع تر آن ارائه کرده است که یکی از مهمترین نکات آن مربوط به غذاهایی است که مبتلایان باید در زمان بیماری به آن توجه بیشتری داشته باشند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از ایسنا؛ دکتر حسین حقائی با بیان اینکه با شروع فصل سرما شیوع بیماری های ویروسی شایع می شود که شناخته شده ترین آن آنفلوانزا است، اظهار کرد: متأسفانه در کشور ما هم با آغاز فصل پاییز این بیماری به صورت اپیدمی (همه گیری) در گروه های سنی مختلف به خصوص کودکان درآمده است.

وی بهترین راه پیشگیری از آنفلوانزا را شستن مرتب دست ها، پوشیدن لباس گرم و استفاده از ماسک در اماکن عمومی دانست و افزود: برای بهبودی هرچه سریع تر این بیماری استراحت، خواب و تغذیه نقش بسیار مهمی دارد که در صورت رعایت توصیه های تغذیه ای می توان این بیماری را پشت سر گذاشت.

وی بهترین غذاها در این شرایط را سوپ به خصوص سوپ مرغ و گوشت عنوان و اضافه کرد: سوپ مرغ به طور سنتی به عنوان یک غذای مناسب در هنگام بیماری در نظر گرفته می شود و آب سوپ منبع خوبی از

مایعات و الکترولیت ها برای جلوگیری از دهیدراتاسیون است.

وی ادامه داد: مرغ پروتئین و روی بدن را تامین می کند و دارای ویتامین A به دلیل وجود هویج و ویتامین C به دلیل وجود کرفس و پیاز است که توصیه می شود از لیموی تازه یا نارنج به مقدار کم هم در سوپ خود استفاده کنید.

حقائی خوردن مایعات را نیز توصیه کرد و گفت: به دلیل تعریق و تب، بدن هنگام بیماری آنفلوآنزا با کم آبی مواجه می شود که این امر می تواند بهبودی را به تعویق بیندازد، بنابراین در این دوران مایعاتی همچون آب ولرم، دمنوش زنجبیل و آویشن، آب ولرم با عسل و لیموترش و آبمیوه های طبیعی همچون آب سیب، آب پرتقال، لیمو شیرین و آب هویج باید مصرف شود.

وی خوردن غذای مقوی در زمان ابتلا به آنفلوآنزا را بسیار مهم خواند و افزود: میوه و سبزیجات منبع غنی ویتامین C و A و برای تقویت سیستم ایمنی به ویژه در هنگام بیماری مفید است.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه لیمو شیرین، پرتقال، شلغم، کدو حلوائی و لبو باید در برنامه غذایی روزانه مردم قرار بگیرد، اظهار داشت: از مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین مثل قهوه، نسکافه و نوشابه باید پرهیز کرد، چون این نوع نوشیدنی ها دیورتیک بوده و منجر به کم آبی بدن شده و می تواند شرایط بیمار را بدتر کند و دوره نقاهت بیماری را نیز افزایش دهد.

حقائی ادامه داد: ویتامین D نقش مهمی در کاهش التهاب در بدن دارد که بر این اساس بهتر است در زمان شروع بیماری این ویتامین مصرف شود.

وی یادآور شد: همه افراد بالای ۱۲ سال باید ماهانه یک پرل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D مصرف کنند و از مکمل روی نیز استفاده کنند، چون مکمل روی منجر به کاهش التهاب و تسریع بهبودی می شود، بنابراین توصیه می شود روزانه تا بهبودی کامل یک عدد مکمل روی مصرف شود.

حقائی خوردن صبحانه و مصرف پروتئین در زمان ابتلا به آنفلوآنزا را بسیار موثر خواند و با بیان اینکه به دلیل تضعیف سیستم ایمنی باید مواد پروتئینی به منظور تقویت سیستم ایمنی مصرف شود، تخم مرغ آب پز، عدس و پنیر همراه با بادام و گردو انتخاب های خوبی برای این وعده غذایی هستند.

وی توصیه کرد، اگر بیمار اشتهای لازم ندارد تا سه وعده غذایی را میل کنید، حتماً باید تعداد وعده های غذایی خود را زیاد کند، به عنوان مثال ۶ تا هفت نوبت با حجم کم مصرف شود.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: ایسنا