دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور



رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت در گفتگو با روابط عمومی از اهمیت نقش تغذیه برای کمک به تسریع بهبود و تقویت سیستم ایمنی بدن در دوران ابتلا به آنفولانزا گفت .

مهندس مریم کلاهدوز بیان کرد : ابتلا مبتلا به آنفولانزا دچار تب، عرق کردن و کاهش اشتها می شود و مصرف مایعات کافی به رقیق شدن ترشحات بینی و گلو، جلوگیری از کم‌آبی و کمک به دفع سموم از بدن کمک می‌کند.

چه بنوشیم؟

آب: بهترین و ساده‌ترین انتخاب می باشد .
سوپ و آبگوشت: به خصوص سوپ‌های رقیق حاوی سبزیجات و پروتئین (مانند مرغ یا حبوبات ) نه تنها مایعات را تأمین

1 / 4

Phoca PDF

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

می‌کنند، بلکه مواد مغذی و گرما را نیز به بدن می‌رسانند.

دمنوش‌های گیاهی: مانند بابونه، نعناع، زنجبیل (با کمی عسل و لیمو) که می‌توانند به تسکین گلودرد و کاهش التهاب کمک کنند.

آب میوه‌های طبیعی (به میزان کم): اگرچه حاوی ویتامین هستند، اما به دلیل قند بالا، بهتر است به مقدار کم مصرف شوند پیشنهاد می شود میوه کامل را مصرف کنید.

محلول‌های الکترولیت: در صورت شدید بودن علائم و از دست دادن زیاد مایعات (مانند اسهال یا استفراغ)، می‌توانند مفید باشند.

کلاهدوز در خصوص اهمیت استراحت و حفظ انرژی در این دوران گفت: بدن در دوران بیماری نیاز به انرژی زیادی برای مبارزه با ویروس دارد. مصرف غذاهای مغذی که به راحتی هضم می‌شوند، به بازیابی انرژی کمک می‌کند.

چه بخوریم؟

کربوهیدرات‌های پیچیده: مانند نان تست سبوس‌دار، برنج، جو دوسر (اوتمیل). این کربوهیدرات‌ها انرژی پایدارتری را فراهم می‌کنند.

پروتئین‌های کم‌چرب: مانند مرغ پخته شده (بدون پوست)، ماهی، تخم مرغ، ماست، حبوبات. پروتئین برای ترمیم بافت‌ها و تقویت سیستم ایمنی ضروری است.

چه مواد مغذی کلیدی برای تقویت سیستم ایمنی مناسب است؟

2 / 4

Phoca PDF

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

ویتامین C: در مرکبات (پرتقال، نارنگی، گریپ فروت)، کیوی، فلفل دلمه‌ای، توت فرنگی یافت می‌شود. برای عملکرد سیستم ایمنی مهم است.

روی (زینک): موجود در گوشت، مرغ، حبوبات، مغزها و دانه‌ها. روی در فعالیت سلول‌های ایمنی نقش دارد.

ویتامین D: نور خورشید منبع اصلی آن است. در ماهی‌های چرب، زرده تخم مرغ و شیرهای غنی شده نیز یافت می‌شود. ویتامین D در تنظیم پاسخ ایمنی نقش دارد.

آنتی‌اکسیدان‌ها: منابع آن میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ (مانند هویج، اسفناج، بلوبری، کلم بروکلی) می باشد. این ترکیبات به محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب کمک می‌کنند.

### غذاهای آرامش‌بخش و تسکین‌دهنده چیست؟

سوپ مرغ: به طور سنتی برای سرماخوردگی و آنفولانزا توصیه می‌شود. بخار آن می‌تواند به باز شدن مجاری تنفسی کمک کند و مواد مغذی آن برای ترمیم بدن مفید هستند.

عسل: می‌تواند به تسکین گلودرد و سرفه کمک کند (برای کودکان زیر ۱ سال مناسب نیست).

زنجبیل: خواص ضدالتهابی دارد و می‌تواند به کاهش تهوع کمک کند.

### از مصرف چه غذاهایی پرهیز کنیم؟

3 / 4

Phoca PDF

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

غذاهای پرچرب و سنگین: هضم این غذاها برای بدن دشوار است و انرژی بیشتری را مصرف می‌کند .

غذاهای فرآوری شده و شیرین : قند بالا می‌تواند سیستم ایمنی را تضعیف کند .

الکل و کافئین زیاد : می‌توانند منجر به کم‌آبی شوند .

4 / 4

Phoca PDF