

مع حلول الشتاء.. إليك هذه الأطعمة لمواجهة التهاب الحلق



وإلى جانب استشارة الأطباء الضرورية والالتزام بتعليماتهم، يقدم خبراء الصحة بعض الأطعمة التي يرون أنها مفيدة للتهاب الحلق. وذكر موقع "ويب طب" أن العديد من الأطعمة يمكن أن تساعد على تخفيف الألم المصاحب للتهاب الحلق وتسريع العلاج، ومنها:

الكركم: يساهم الكركم في تخفيف ألم التهاب الحلق، وذلك لما له من خصائص مضادة للالتهاب ومضادة للأكسدة، ويمكن إضافته إلى الشوربة والشاي وبعض العصائر. البيض المخفوق: يعد هذا النوع من الطعام مفيدا، وذلك لعدة أسباب أهمها أنه سهل البلع، ويحتوي على مواد مضادة للالتهاب، مثل الأوميغا6، والبروتينات.

الخضراوات المطبوخة: تعد سهلة البلع، كما أنها غنية بالمعادن والفيتامينات التي تعزز صحة الجهاز المناعي.

حساء الدجاج (الشورية): هذا الحساء يساعد على تعويض النقص في السوائل المرافق للتهاب الحلق، كما يزيد من قدرة الأغشية على امتصاص السوائل.

اللبن الرائب: يعد من الأطعمة المفيدة في حالات التهاب الحلق، وذلك لعدة أسباب أهمها أنه بارد وسهل البلع، كما أنه يحتوي على بكتيريا نافعة تساعد في تعزيز جهاز المناعة.