خلافاً للحساء والمشروبات الساخنة..أطعمة ومشروبات يجب أن نبتعد عنها أثناء الإنفلونزا

موقع "هيلث لاين" الطبي، يستعرض نتائج دراسة طبية تحذر من من تناول بعض الأطعمة والمشروبات عند الإصابة بنزلات البرد، أو ما يعرف طبيا بالإنفلونزا.

الكافيين

ينصح باستبدال المشروبات الغنية بالكافيين مثل الشاي والقهوة بالمياه والأعشاب المغلية، لما تسببه من جفاف بالجسم في وقت يحتاج فيه للترطيب.

كالشيبس على سبيل المثال، يمكن أن تزيد من حدة السعال وألم الحلق بسبب قوامها المشبع بالزيوت.

الوجبات السريعة

وبشكل غير متوقع، أثبتت الدراسة أن الوجبات السريعة تساعد على الشعور بالامتلاء والشبع بفعل الدهون

الموجودة بها، لكنها لا تحتوي على أي عناصر غذائية تجعل الجسم قادرًا على محاربة العدوى، ومن ثم يُنصح بتناول الخضروات والفواكه الطازجة.

العصائر

أيضا كانت من النتائج غير المتوقعة، بسبب غناها بفيتامين سي الذي يساعد على التخلص من نزلات البرد والإنفلونزا، إلا أن تلك العصائر ليست الاختيار الأمثل لاحتوائها على نسبة عالية من السكريات، كما تخلو من الألياف والعناصر الغذائية الموجودة في الثمار الطازجة.

الحلويات

تجعل الحلويات الجهاز المناعي غير قادر على مواجهة نزلات البرد والإنفلونزا بشكل فعال، لاحتوائها على نسب عالية من السكر، فيؤدي فعلها لزيادة الالتهابات بالجسم، وينصح بالفواكه الطبيعية كبديل مثالي لها وبكميات محدودة.

المصدر: هيلث لاين