(3) أطعمة عليك تناولها عند إصابتك بنزلة برد... تعرف عليها

تزداد في هذه الفترة من العام فرص الإصابة بنزلات البرد والإنفلونزا وغيرهما من الفيروسات.

وفي هذا السياق، نقلت مجلة «فورتشن» عن عدد من الخبراء قولهم إن هناك أنواعاً معينة من الأطعمة يمكن للشخص تناولها للتقليل من أعراض هذه الأمراض.

وتقول بيث سيروني، إخصائية التغذية المسجلة في مركز كليفلاند كلينيك للتغذية البشرية:«يمكن أن يكون الطعام دواءً حقاً فيما يخص تحسين مناعتنا أو التخلص من بعض أعراض بعض الأمراض التنفسية».

وفيما يلي أهم هذه الأطعمة:

الزنجبيل والكركم والفلفل الحار

يحتوي الزنجبيل على أكثر من 400 مركب طبيعي، بعضها له خصائص مضادة للالتهابات.

ويساعد الزنجبيل على علاج الانتفاخ والغازات والغثيان بسبب مركّب به يسمى جينجيرول.

وتشير الأبحاث أيضاً إلى أنه قد يساعد على علاج أعراض البرد والإنفلونزا الأخرى بسبب خصائصه المضادة للميكروبات التي تساعد على قتل الكائنات الحية التي تؤدي إلى المرض.

وقد يساعد بعض التوابل الأخرى أيضاً على تخفيف أعراض البرد، مثل الكركم والفلفل الحار والقرفة.

ووفق الخبراء، فإن هذه التوابل قد تكون مفيدة بشكل خاص في تقليل الاحتقان عن طريق فك انسداد الممرات الأنفية وتصريف الجيوب الأنفية.

الزبادي

يعد الزبادي من الأطعمة المخمرة التي تحتوي على البروبيوتيك، أو البكتيريا الصحية، لمساعدة جسمك على محاربة الالتهابات والحفاظ على قوة الأمعاء.

وتعد الأمعاء الصحية جزءاً لا يتجزأ من الأداء البدني والعقلي الأمثل. ويشير بعض الأبحاث إلى أن المركّبات الطبيعية في الأطعمة المخمّرة لها «تأثيرات غذائية وعلاجية ضد الاضطرابات الالتهابية المزمنة المختلفة»، وأنها قد تساعد على تهدئة الأعراض الفيروسية مثل التهاب الحلق.

الفواكه الحمضية

عند الإصابة بنزلة برد أو إنفلونزا، فكّر في إضافة البرتقال واليوسفي والليمون إلى نظامك الغذائي أو إضافتها إلى الماء.

فالفواكه الحمضية غنية بفيتامين سي، الذي يساعد على تقوية جهاز المناعة عند المرض.

وتشير الأبحاث إلى أن فيتامين سي يمكن أن يساعد على تقصير مدة نزلة البرد. كما أن الفواكه الحمضية غنية أيضاً بالمياه، مما قد يساعدك على البقاء رطباً.