"توصیه های تغذیه ای در بیماری سرما خوردگی و انفلونزا"



* **بهترین راه پیشگیری از سرماخوردگی و انفلونزا شستن مرتب دست ها ، پوشیدن لباس گرم و استفاده از ماسک در در اماکن عمومی است .**
* **در صورت ابتلا استراحت زیاد ، مصرف فراوان مایعات و قرقره کردن آب نمک ولرم و تغذیه مناسب به بهبود علائم کمک میکند .**
* **دریافت مایعات فراوان : در این دوران مایعاتی چون آب ولرم ، دمنوش زنجبیل و آویشن ، آب ولرم با عسل و لیمو ترش و آبمیوه ها ی طبیعی چون آب سیب ، لیمو شیرین و آب پرتقال مصرف کنیدالبته توجه کنید اگر دچار پرفشاری خون هستید از دمنوش زنجبیل خودداری کنید .**
* **خوردن غذای مقوی :بهترین غذاها در این شرایط سوپ به خصوص سوپ مرغ و گوشت است آب سوپ منبع خوبی از مایعات و الکترولیت ها برای جلوگیری از کم آبی است مرغ پروتئین و روی بدن را تامین میکند سوپ به علت داشتن سبزیجات حاوی ویتامین A و ویتامین C است توصیه میشود از لیمو و نارنج تازه استفاده شود**
* **مصرف ویتامین A و ویتامین C : مصرف میوه جات و سبزیجات که حاوی ویتامین ها و املاح بوده و موجب تقویت سیستم ایمنی میشود .**
* **خوردن صبحانه و مصرف پروتئین : به جهت تقویت سیستم ایمنی بدن تخم مرغ آب پز ، عدسی و پنیر با مغزیجاتی مثل بادام ، گردو انتخاب های خوبی برای این وعده هستند .**
* **افزایش وعده های غذایی : اگر اشتها ندارید که سه وعده غذایی میل کنید حتما تعداد وعده های غذایی را زیاد مثلا با حجم کم مصرف کنید .**
* **عسل را فراموش نکنید : عسل به دلیل وجود آنتی باکتریال های طبیعی می تواند یک ماده غذایی مناسب برای این دوران باشد اگر دچار سرفه هستید از مصرف شیر ، ادویه ها و غذاهای صنعتی و کنسروی خودداری کنید. .**
* **مکمل ویتامین D مصرف کنید : این ویتامین نقش مهمی در کاهش التهاب در بدن دارد همه افراد بالای 12 سال بایستی یک پرل 50000 واحدی ویتامین D ماهانه استفاده کنند این توصیه در مورد کودکان 2-12 سال هر دو ماه یک عدد و برای کودکان زیر 2 سال استفاده روزانه از قطره مولتی ویتامین و یا AD توصیه میشود ..**
* **توصیه به مصرف مکمل روی :مکمل روی منجر به کاهش التهاب و تسریع بهبودی میشود .**

**" بهبود تغذیه شبکه بهداشت و درمان رودبار "**