

توصیه های تغذیه ای در سرما

درجه حرارت و تغییر فصل، محیط را برای بروز برخی از بیماری ها به ویژه سرماخوردگی فراهم می کند. رعایت نکات تغذیه ای زیر و استفاده از رژیم غذایی مناسب و متنوع مقاومت بدن را در برابر بیماریها افزایش می دهد:

- دواصل تعادل و تنوع در مصرف مواد غذایی در شرایطی رعایت نمایند.
- غذا را به صورت کم حجم و در تعداد وعده های غذایی بیشتر مورد استفاده قرار دهید .
- توصیه می شود مصرف مایعات بیشتر از حالت عادی باشد. استفاده از مایعات گرم نظیر شیر گرم، آش و سوپ های مقوی نظیر سوپ حاوی شلغم علاوه بر کاهش میزان ابتلای بدن به سرماخوردگی ها، سبب ایجاد آرامش جسمی می شود چرا که هضم و جذب این مایعات برای بدن آسانتر است و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شوند.
- مصرف مرکبات نظیر لیمو شیرین، نارنگی و پرتقال به صورت مرتب و روزانه در این فصل بسیار مفید است زیرا اگر ویتامین C در بدن به میزان لازم وجود داشته باشد ابتلا به بیماری های عفونی فصل زمستان کاهش می یابد.
- مصرف شلغم در این فصل از اهمیت زیادی برخوردار است . این گیاه از جمله گیاهانی است که به صورت طبیعی حاوی "آنتی بیوتیک" است، بنابراین استفاده از آن به صورت بخور و سوپ برای افرادی که در این فصل دچار بیماری سرماخوردگی می شوند بسیار مهم و ضروری است.
- مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین E، C، A، B6، سلنیم ، روی و آهن موجب تقویت سیستم ایمنی شده و مقاومت در برابر عفونت ها را افزایش می دهند. مواد غذایی نظیر سبزی و صیفی جات زرد و قرمز، گوجه فرنگی و هویج ، لبو ، کلم ، دانه های غلات، تخمه آفتابگردان، جوانه گندم، سیب زمینی و میگو، جگر گوساله، موز، عدس و اسفناج حاوی ریزمغذی های فوق هستند که مصرف آنها برای افراد در فصل سرما مناسب است.

- مصرف کدو حلوائی به دلیل اینکه منبع خوبی از ویتامین A است. به عنوان دسر در کنار وعده های اصلی غذا برای خانواده ها توصیه می شود.
- در صورت وجود احتقان و گرفتگی بینی و حلق نوشیدن مایعات گرم نظیر چای کم رنگ به مقدار فراوان توصیه می شود.
- استفاده از آب میوه ها و آب سبزیجات (همچون آب مرکبات، آب هویج و آب گوجه فرنگی) باعث دریافت بیشتر مایعات، کالری و تا حدودی فیبر غذایی می شود.
- به جای مصرف غذاهای آماده که از لحاظ ویتامین ها و مواد معدنی فقیر هستند. از انواع میوه و سبزیجات تازه، گوشت، ماهی، غلات، مغزها و آجیل خام و بدون نمک استفاده کنید.
- تا حد امکان از مصرف کربوهیدرات های ساده همچون قند و شکر و روغنهای جامد (کره و چربیهای حیوانی موجود در گوشت) لبنیات پرچرب، خامه و پرهیز شود.

واحد تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان - سال 1395