



وقتی سرما خوردیم بعدش چه بخوریم؟



سلام دوستان، حتما شما هم شنیده اید که سلامتی، بزرگ ترین نعمت است و با درست و به اندازه مصرف کردن خوراکی ها، میوه ها و سبزیجات مفید می توانیم از سلامتی مان مراقبت کنیم، اما هیچ فکر کرده اید که در زمان های بیماری باید چه تغذیه ای داشته باشیم تا زودتر حالمان خوب شود؟ امروز می خواهیم شما را با خواص یک چای گیاهی و یک غذا برای روزهایی که سرما خوردگی به سراغتان می آید، آشنا کنیم:

دمنوش آویشن:

آویشن گیاهی بوته ای و خوش بوست که در بسیاری از نقاط جهان کشت می شود. این گیاه ترکیبات و عناصر ضد میکروبی و ضد ویروسی دارد. نوشیدن چای آویشن به دلیل داشتن ترکیبات ضد میکروبی می تواند التهاب ناحیه گلو و راه تنفسی شما را کم کند و احساس درد و ناراحتی را کاهش دهد. یکی از ساده ترین روش ها برای استفاده از آن در این زمینه، قرقره کردن دمنوش آویشن است. برای تهیه ی این دمنوش، کافی است یک قاشق چای خوری آویشن خشک را به یک فنجان آبجوش اضافه کنید و اجازه دهید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دم بکشد. یا می توانید دمنوش آویشنی را که بزرگ ترتان برایتان می آورد بنوشید.

سوپ سبزیجات:

سوپ به دلیل داشتن انواع سبزیجات، هویج، آب مرغ و جو در خود، سرشار از مواد معدنی مورد نیاز بدن مثل: آهن، پتاسیم، ویتامین A، فیبر و منیزیم است و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شود. تحقیقات پزشکی ثابت کرده است کسانی که در زمان سرما خوردگی از انواع سوپ ها مخصوصا سوپ سبزیجات استفاده می کنند، ویتامین و مواد معدنی بیشتری نسبت به کسانی که سوپ مصرف نمی کنند، دریافت می کنند. خوب است بدانید، سوپ یکی از عوامل رفع آنفلوانزا و سرما خوردگی است و می تواند گلودرد را بهبود ببخشد و سرفه های ناشی از سرما خوردگی را از بین ببرد.

