

از خوردن این غذاها در دوران بیماری خودداری کنید!

بهبتره که برای مقابله با بیماری‌ها خودتون رو آماده کنین. وقتی سرفه و عطسه میکنین، آخرین چیزی که میخواین اینه که با خوردن غذاهایی که حالتون رو بدتر میکنه طول دوره بیماریتون رو طولانی تر کنین. ما مواد غذایی رو بهتون معرفی میکنیم که وقتی بیمار هستین باید از خوردنشون پرهیز کنین.

لبنیات

افراد مختلف واکنش‌های متفاوتی به لبنیات نشون میدن. مصرف لبنیات در برخی میتونه تولید خلط رو بیشتر کنه در حالی که در برخی افراد دیگه ممکنه هیچ تاثیری نداشته باشه. اگه خوردن لبنیات تاثیری روی شما نداره میتونین در دوره بیماری ازشون استفاده کنین. اما اگه حالتون رو بدتر میکنه باید برای چند روز مصرف لبنیات رو متوقف کنین چون آخرین چیزی که وقتی سرفه میکنین میخواین خلط بیشتره!

مواد غذایی شیرین

قند مانع فعالیت سیستم ایمنی بدنتون شده و نمیداره با بیماری مقابله کنه. در حقیقت، میتونه بیماری رو بدتر کنه چون باعث التهاب در بدن میشه. سعی کنین برای چند روز تا زمانی که حالتون بهتر بشه از مواد غذایی که قند دارن دوری کنین.

غذاهای چرب

از مصرف غذاهای چرب مثل غذاهای فست فودی و سرخ شده پرهیز کنین. غذاهای چرب علاوه بر اینکه نسبت به غذاهای دیگه دیرتر هضم میشن میتونن باعث درد معده شده و التهاب رو هم بدتر کنن.

آبمیوه، قهوه، نوشیدنی های بدون الکل

این نوشیدنی ها مقدار زیادی قند دارن. آبمیوه به شرطی خوبه که اونو توی خونه درست کنین، اما از نوشیدن قهوه و نوشیدنی های بدون الکل دوری کنین. نوشیدنی ها حاوی مقدار زیادی شربت ذرت پر فروکتوز (syrup fructose corn) هستن که مانع فعالیت سیستم ایمنی شده و قهوه هم شیر،

کالری زیاد و قند داره که همه اینها نمیذارن شما زودتر خوب بشین.

غذاهای اسیدی

وقتی بدن داره خودش رو ترمیم میکنه از خوردن غذاهای اسیدی دوری کنین. اسیددیده باعث التهاب میشه، پس بهتره تا زمان خوب شدن از مصرف گوشت، تخم مرغ و لبنیات دوری کنین.