



7 τροφές για να καταπολεμήσετε το κρύωμα

Όταν κρυολογείτε, πολλές φορές δεν ξέρετε τι τροφές είναι προτιμότερο να επιλέξετε. Παρακάτω είναι μια λίστα με αυτές που βοηθούν στην καταπολέμηση του.



7 Θεραπευτικές τροφές που καταπολεμούν το κοινό κρυολόγημα

1



2



3



4



5



6



7



πηγή: fb "Medical Library"
μτφ: ομάδα "Διατροφή και άλλα"

1. Κοτόσουπα

Αποκαλείται η πενικιλίνη της φύσης και βρίσκεται στην κορυφή της λίστας για τις θεραπευτικές της ιδιότητες. Η ζεστή κοτόσουπα με λαχανικά, βοηθάει να ανοίξουν οι φραγμένοι ρινικοί αεραγωγοί.

2. Καυτερά και πικάντικα φαγητά

Συμβάλουν στη μείωση της κυκλοφοριακής συμφόρησης. Μαγειρέψτε πικάντικες συνταγές ή απλά προσθέστε καυτερή σάλτσα στα φαγητά σας.

3. Σκόρδο

Περιέχει έναν αρωματικό παράγοντα που ονομάζεται αλλίνη το οποίο δρα σαν αποσυμφορητικό. Το σκόρδο επίσης, δρα ως αντιοξειδωτικό καταστρέφοντας



τις ελεύθερες ρίζες δηλαδή τα ενεργά μόρια οξυγόνου που καταστρέφουν τα κύτταρα.

4. Υγρά

Για να σας κρατάνε ενυδατωμένους

5. Εσπεριδοειδή

Επιλέξτε τα για να αυξήσετε την πρόσληψη βιταμίνης C. Πιείτε φυσικό χυμό πορτοκάλι στο πρωινό, πάρτε μανταρίνια μαζί σας για σνακ ή προσθέστε τα σε φέτες στην σαλάτα σας. Η αυξημένη πρόσληψη βιταμίνης C είναι σημαντική ειδικά αν καπνίζετε, καθώς το κάπνισμα αυξάνει τόσο τον κίνδυνο να κρυολογήσετε όσο και τις ανάγκες του σώματος σε βιταμίνη C.

6. Τζίντζερ

Πολλοί βρίσκουν βελτίωση στον βήχα και τον πυρετό που συνοδεύουν ένα κρυολόγημα, καταναλώνοντας φρέσκια ρίζα τζίντζερ. Μια καλή ιδέα είναι να κάνετε τσάι από τζίντζερ.

7. Πηγές βιταμίνης C

Τα εσπεριδοειδή δεν είναι τα μόνο που περιέχουν βιταμίνη C. Οι πατάτες, οι πιπεριές, οι φράουλες, ο ανανάς, το μπρόκολο μπορούν να σας βοηθήσουν στην αντιμετώπιση του κρυώματος.