

# الأطعمة الضارة والمفيدة للحامل التي تعاني من الإنفلونزا

تواجه المرأة الحامل العديد من المشاكل البسيطة والميكروبات والجراثيم، خلال فترة الحمل، التي من الممكن أن تؤثر على صحتها وعلى الجنين بطريقة طفيفة. فمن الممكن أن تعاني الحامل من الإنفلونزا وتحديدًا خلال فصل الشتاء.

وتؤثر الإنفلونزا على نشاط وقوة وطاقة الحامل، لذا يمكن تجنب التعرض اليها من خلال التحفظ وتجنب العدوى وتقوية نظام المناعة، أمّا في حال التعرض لها فيمكن المساعدة على التخفيف من حدتها طبيعياً من خلال تناول أطعمة معيّنة وتجنب أخرى.

## لائحة الأطعمة الموصى بها بحال الإصابة:

- حساء الخضار والدجاج: يعزز هذا الحساء مناعة الجسم، يساعد على الحد من أعراض الزكام والالتهاب كما أنه غني بالمعادن والفيتامينات، التي تعزز صحة الجسم عامة.
- الجزر: يحتوي الجزر على نسبة عالية من الكاروتين، مضاد قوي للأكسدة، فيساعد على تقوية جهاز المناعة.
- الشاي الأخضر: يعد الشاي الأخضر مشروب ساخن غني بمضادات الأكسدة، المقاومة للأمراض.
- العسل: يحتوي العسل على مضادات الأكسدة ومضادات البكتيريا، وينصح بتناول ملعقة صغيرة من العسل وذلك قبل النوم لمعالجة التهابات الحلق والجيوب الأنفية.
- الزنجبيل: يحدّ الزنجبيل من التهابات نزلات البرد ويساعد على تقوية المناعة.
- الموز: يحتوي الموز على الكربوهيدرات المعقّدة، التي تمدّ الجسم بالطاقة.

## لائحة الأطعمة التي يجب تجنبها:

- منتجات الحليب والأجبان: تزيد هذه الأطعمة من إنتاج المخاط.
- الحلويات والسكر: تهمّل هذه الأطعمة، بأنواعها المختلفة، الجهاز الليمفاوي أعباء ثقيلة، بحيث تمنعه من تأدية وظائفه على أكمل وجه وتضعف الاستجابة المناعية كما تزيد مدّة تعافي الجسم.

▪ الوجبات السريعة: تقلل الدهون الكثيرة من قدرة وقوة جهاز المناعة على تأييد وظائفه ومواجهة الأمراض وترهق الجسد.