تناول هذه الأطعمة عندما تحسّ بالمرض!

عند قدوم فصل الشتاء، يصبح من الأسهل ان يصاب المرء بالرشح ونزلات البرد. لذلك ينصحنا من حولنا بتناول أطعمة معيّنة تساهم في تخفيف المرض، ولكن ذلك لا يعني أنها الأطعمة الصحيحة. اتبع هذه اللائحة لأفضل نتيجة.

- **اشرب الكثير من السوائل**

قد يسبب المرض بعوارض جانبية، كالتقيؤ أو الإسهال، التي تخسر جسدك الكثير من المياه. لذلك اشرب الكثير من السوائل لتحافظ على رطوبة جسمك.

- **تناول أطعمة معينة**

من المرجح ان تكون أمك قد قامت بجلب لك موزة أو صحن من الأرز لتتناوله في كل مرة كنت مريضا فيها. وذلك لأن هذه الأطعمة الأربعة: الأرز، والموز والتفاح والخبز المحمص تحتوي على كمية كافية من الأغذية اللازمة في هذه الحالة، كما انها من الأطعمة القليلة التي ستريد تناولها.

- **الزنجبيل**

أظهرت الأبحاث أن الزنجبيل أبرز ما يمكن اي يقي أوجاع المعدة، مثل الإمساك والانتفاخ والتقيؤ. اشرب شاي الزنجبيل لتحافظ على رطوبة جسمك بينما تهدئ معدتك من اي ألم.

- **دقيق الشوفان**

كما الموز، يعتبر الشوفان سهل التناول عند المرض، كما يتوفر فيه العدد الكافي من السعرات الحرارية والفيتامينات والمعادن التي تحتاجها. يساهم أيضاً في تحفيز الجهاز المناعي وتحسين السيطرة على نسبة السكر في الدم.

- **اللبن**

يزودك اللبن ب150 سعرة حرارية و8 غرامات من البروتين في كوب واحد منه، كما انه غني بالكالسيوم، والفيتامينات الأخرى والمعادن. كما

انه بارد، مما يساهم في تخفيف وجع الحلق.