

## 10 τροφές που ανακουφίζουν τα συμπτώματα της γρίπης

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Αν και μπορεί να μην έχετε όρεξη για φαγητό όταν αναρρώνετε από τη γρίπη, δείτε 10 τροφές που θα σας βοηθήσουν να την πολεμήσετε.**

### **Σάντουιτς με γαλοπούλα**

Η γαλοπούλα είναι καλή άλιπη πρωτεΐνη, αναγκαία για τη στερεά διατροφή. Αν και μπορεί να μην έχετε όρεξη για αυτή, η κατανάλωσή της μπορεί να βοηθήσει την ενέργεια του οργανισμού σας να πολεμήσει κατά της νόσου. Προσπαθήστε να προσθέσετε σως cranberry για επιπλέον γεύση και 'γεύση ανακούφισης'.

### **Χυμός λαχανικών**

Η παρασκευή και η κατανάλωση μιας σαλάτας είναι πιθανόν ένα από τα τελευταία που θα θέλετε να κάνετε όσο αναρρώνετε από τη γρίπη. Καταναλώστε αντί για σαλάτα ένα ποτήρι χυμού λαχανικών (χαμηλό σε αλάτι). Θα 'φορτώσετε' τον οργανισμό με αντιοξειδωτικά που ενισχύουν το ανοσοποιητικό σας και θα παραμείνετε ενυδατωμένοι. Αν θέλετε γλυκιά γεύση' επιλέξτε φρουτοχυμό 100%.

## **Κοτόσουπα**

Θρεπτική και ενυδατική, η κοτόσουπα μπορεί ενδεχομένως να βοηθήσει στην ίαση, ενώ έχει ελαφριά αντιφλεγμονώδη επίδραση. Έρευνες ανακάλυψαν ότι η ζεστή κοτόσουπα μπορεί να βελτιώσει την ικανότητα των κροσσών στις ρινικές διόδους να προστατεύουν τον οργανισμό από βακτήρια και ιούς.

## **Σκόρδο**

Αν αντέχετε το σκόρδο, μπορεί να αποτελέσει καλή επιλογή ως καρύκευμα σε τροφές όπως η σούπα. Φαίνεται πως έχει αντιμικροβιακή δράση και ιδιότητες που ενισχύουν το ανοσοποιητικό και μπορεί να σας ανακουφίσει από τη συμφόρηση.

## **Ginger**

Πόνος στο στομάχι; Ναυτία; Το Ginger αποτελεί σπιτικό 'γιατρικό' που συχνά χρησιμοποιείται για την ανακούφιση των συμπτωμάτων. Ορισμένες έρευνες υποδεικνύουν ότι μπορεί ενδεχομένως να καταπολεμήσει τη φλεγμονή. Προσπαθήστε να το προσθέσετε φρεσκοτριμμένο ή σε μορφή σκόνης σε άλλες τροφές ή πιείτε τζίντζεριλ.

## **Ζεστό τσάι**

Τα πράσινο και το μαύρο τσάι προσφέρουν αντιοξειδωτικά που καταπολεμούν τη νόσο. Αν εισπνεύσετε τον ατμό του τσαγιού, μπορεί να ανακουφιστεί η συμφόρηση. Προσθέστε ένα κουταλάκι μέλι και στύψτε λίγο λεμόνι για να βοηθήσετε στην ανακούφιση του πονόλαιμου. Αν σας ενοχλεί η καφεΐνη, αναζητήστε εκδοχές χωρίς καφεΐνη.

## **Μπανάνα**

Κομμένη, πολτοποιημένη ή ολόκληρη, η μπανάνα είναι 'εύκολη' για το στομάχι. Μπορεί να φανεί ελκυστική αν έχετε συμπτώματα όπως ναυτία, εμετό και διάρροια, που συχνά εμφανίζονται σε παιδιά με γρίπη.

## **Φρυγανισμένο ψωμί**

Το φρυγανισμένο ψωμί δεν είναι κάτι που μπορείτε να αγνοήσετε. Αν είστε σε θέση να φάτε, δοκιμάστε φρυγανισμένο ψωμί ή κράκερς. Μπορεί να είναι βολικές τροφές

όταν πολεμάτε με τη νόσο. Επιπλέον, ταιριάζουν με την κοτόσουπα και μειώνουν την πείνα σας όταν το στομάχι σας δεν αντέχει πολλά.

## **Γρανίτες**

Μια γρανίτα μπορεί να ανακουφίσει τον πονόλαιμο, τον πρησμένο ή ξηρό φάρυγγα. Μπορεί επίσης να βοηθήσει να παραμείνετε ενυδατωμένοι, που είναι στοιχείο-‘κλειδί’ όσον αφορά την καταπολέμηση της γρίπης. Τα άφθονα υγρά κρατούν λεπτή τη βλέννη και βοηθούν στη μείωση της συμφόρησης. Αναζητήστε γρανίτες που είναι παρασκευασμένες από 100% χυμό φρούτων, για να εξασφαλίσετε ότι λαμβάνετε ζωτικές θρεπτικές ουσίες και όχι σακχαρούχο νερό. Ορισμένες γεύσεις είναι το μήλο, το σταφύλι ή η φράουλα.

## **Ροφήματα που αντικαθιστούν το γεύμα**

Αν έχει επιστρέψει η όρεξή σας δοκιμάστε ένα από τα παραπάνω ροφήματα, για να εξασφαλίσετε ότι λαμβάνετε τις κατάλληλες θρεπτικές ουσίες και θερμίδες. Αναζητήστε ροφήματα χωρίς λακτόζη, με τουλάχιστον 6 γρ. πρωτεΐνης, που είναι χαμηλά σε ζάχαρη. Γεύσεις όπως φράουλα και σοκολάτα μπορεί πιθανόν να καταστήσουν πιο ελκυστικές τις απαραίτητες βιταμίνες, τις θρεπτικές ουσίες και τις θερμίδες.

**Πηγή:** [iatronet.gr](http://iatronet.gr)