فصل سرما و آنفلوآنزا در کودکان

دکتر نیلوفر اسماعیلو
متخصص کودکان و نوزادان

آنفلوآنزا، بیماری‌ای ویروسی است که می‌تواند باعث بروز علائمی مانند تب، سرفه، گلودرد و خستگی شود. در این شرایط، سیستم ایمنی بدن به حمایت بیشتری نیاز دارد که تغذیه صحیح و مناسب در این دوران برای کودکان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

اهمیت تغذیه در دوران آنفلوآنزا

در زمان ابتلا به آنفلوآنزا، بدن کودک به انرژی بیشتری نیاز دارد تا بتواند با ویروس مبارزه کند؛ بنابراین تأمین مواد مغذی لازم برای حفظ سلامت و تقویت سیستم ایمنی بسیار مهم است. پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی از جمله عناصر کلیدی در این دوران هستند.

پروتئین‌ها

پروتئین‌ها نقش مهمی در ساخت آنتی‌بادی‌ها و سلول‌های ایمنی دارند. منابع خوب پروتئین شامل گوشت سفید (مانند مرغ)، ماهی، تخم‌مرغ و لبنیات هستند. همچنین می‌توان از منابع گیاهی مانند حبوبات و مغزها نیز استفاده کرد.

ویتامین‌ها

ویتامین C یکی از مهم‌ترین ویتامین‌ها در تقویت سیستم ایمنی است. میوه‌هایی مانند پرتقال، کیوی، توت‌فرنگی و سبزیجاتی مانند فلفل دلمه‌ای منبع غنی از این ویتامین هستند. همچنین ویتامین D نیز به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند که می‌توان آن را از طریق نور خورشید یا مکمل‌های غذایی تأمین کرد.

پرهیز از غذاهای ناسالم

در دوران بیماری بهتر است از مصرف غذاهای چرب، سرخ‌شده یا شیرینی‌های مصنوعی پرهیز شود؛ زیرا این نوع غذاها باعث افزایش التهاب شود و روند بهبودی را کند کنند.

غذاهای مناسب

غذاهای نرم و آسان‌هضم مانند سوپ‌های رقیق، پوره سیب‌زمینی یا برنج نیز گزینه‌های مناسبی برای کودکان مبتلا به آنفلوآنزا هستند. این غذاها نه‌تنها انرژی لازم را تأمین می‌کنند، بلکه به‌راحتی قابل هضم هستند.

مایعات

در دوران آنفلوآنزا، مصرف مایعات بسیار حائز اهمیت است. تب ممکن است باعث کم‌آبی بدن شود؛ بنابراین باید کودک را تشویق کرد تا آب، سوپ یا نوشیدنی‌های گرم مصرف کند. نوشیدنی‌های گرم نه‌تنها به هیدراته نگه‌داشتن بدن کمک می‌کنند، بلکه می‌توانند گلو را تسکین دهند.

مشاوره پزشکی

اگر علائم بیماری شدید باشد یا کودک نتواند مایعات کافی مصرف کند، مشاوره با پزشک ضروری است. پزشک ممکن است توصیه‌هایی برای تغذیه خاص یا مکمل‌های غذایی ارائه دهد.

نتیجه‌گیری

به طور کلی، تغذیه مناسب در دوران آنفلوآنزا برای کودکان بسیار حیاتی است. والدین می‌توانند با تأمین مواد مغذی لازم و حفظ هیدراتاسیون کافی، به تسریع روند بهبودی فرزندان خود کمک کنند. توجه به نیازهای غذایی کودک در این زمان نه‌تنها بر سلامت جسمانی او تأثیر مثبت خواهد گذاشت، بلکه روحیه او را نیز تقویت خواهد کرد.

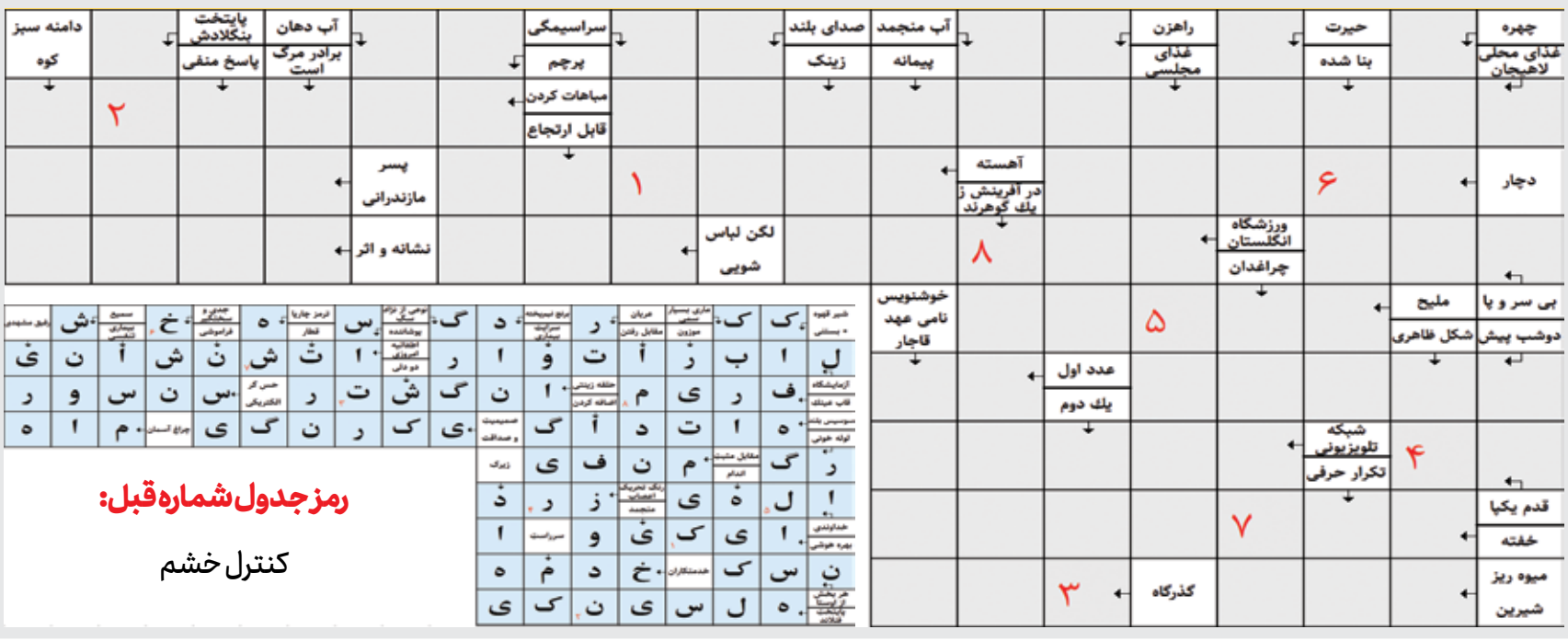
جدول

توضیح برای رمز جدول:

پس از حل کامل جدول از پشت سرهم قرار دادن حروف خانه‌هایی که با عدد مشخص شده‌اند رمز جدول به دست می‌آید.

تعداد حروف رمز جدول در هر شماره می‌تواند متغیر باشد.

طراح: بیژن گورانی



رمز جدول شماره قبل:

کنترل خشم