

2011年公卫基础：六种抗感冒的食物 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/655/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_655454.htm

六种抗感冒的食物：大蒜、绿茶、草莓和柑橘、蜂蜜、辣椒。六种抗感冒的食物，现在正是感冒的高峰期，感冒，是一种自愈性疾病，总体上分为普通感冒cold和流行感冒。普通感冒，中医称“伤风”，是由多种病毒引起的一种呼吸道常见病，其中30%-50%是由某种血清型的鼻病毒引起。普通感冒虽多发于初冬，但任何季节，如春天、夏天也可发生，不同季节的感冒的致病病毒并非完全一样。流行性感感冒，是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。病毒存在于病人的呼吸道中，在病人咳嗽、打喷嚏时经飞沫传染给别人。

六种抗感冒的食物 抗感冒的食物一大蒜：大蒜是目前发现的天然植物中抗菌作用最强的一种，所含的大蒜素具有消炎作用，能抑制和杀灭多种细菌和病毒。在日常炒菜做饭时加几片大蒜片，是抗感冒的一个简单方法。如果已经感冒或者发烧，吃几瓣大蒜可减轻咳嗽、喉痛及鼻塞等症状。沈雁英教授提醒：大蒜虽然有许多好处，但不要贪吃，三四瓣为宜，多食容易动火，并对胃肠道产生刺激。

抗感冒的食物二绿茶：绿茶不但提神清心、护齿明目，所含的抗氧化剂还有助于增强人体的免疫功能，抵抗病毒细菌的侵袭。《美国营养学会》期刊上公布了一项最新研究，试验者服用一种特制的绿茶胶囊后，他们患普通感冒和流感的几率降低了23%，病程也缩减了36%。试验者体内还产生了更多的能够对抗细菌和病毒的免疫细胞。4月是新鲜绿茶上市的时节，我们不妨每天泡一杯，对预防感冒会起到很好的作用。

抗感冒的食物三草莓和柑橘：维生素C有抗氧化和提升机体免疫力的功效，如果感冒患者每天摄取大量的维生素C，可减轻感冒症状，缩短病程。草莓与柑橘能够生津止渴、利咽止咳并富含维生素C，每天只需食用五六颗草莓或者一个柑橘就可以满足人体一天所需的维生素C，是物美价廉的抗感冒武器。

抗感冒的食物四鸡汤：在季节交替、气温变化大的时节里多喝鸡汤，能提高健康人的免疫功能。已经感冒的人喝些鸡汤可减少呼吸道中的黏液分泌物及咳嗽次数，缓解感冒带来的痛苦。肉汤中含有的营养元素能帮助病患维持身体所需的能量，有助于减轻患者的嗜睡症状。

抗感冒的食物五蜂蜜：蜂蜜具有滋阴润燥、增强免疫力的功效。据最新的一项研究显示，蜂蜜能够附着在咽喉部，减轻咽喉部刺激而引发的咳嗽，并可提高睡眠质量。当你因感冒而引起连续咳嗽时，喝一杯蜂蜜水是个不错的选择。沈雁英教授提醒：糖尿病患者以及肠胃消化功能不佳者要注意少食。

抗感冒的食物六辣椒：吃辣椒能够刺激人们食欲，促进胃肠蠕动，提高淀粉酶的活性，同时还能加快血液循环和新陈代谢，具有祛散风寒、通利肺气的功能。当你因感冒而严重鼻塞时，可在做饭时放些干辣椒。其中的辣椒素能降低鼻粘膜分泌物的黏稠度，使鼻涕更容易流出，还能清除鼻腔内的细菌。沈雁英教授提醒：辣椒性“热”，有口腔溃疡、便秘等上火症状、患有长期胃病以及中老年朋友要少食。

小编推荐：#0000ff>2011年公卫基础：肥胖的膳食原则 #0000ff>2011年公卫基础：夏秋之交吃水果有讲究 #0000ff>2011年公卫基础：伏天夏日西瓜防暑小常识 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com