**Một số thực phẩm và đồ uống làm dịu triệu chứng của cảm cúm**

**1. Nước dùng ấm tốt cho người cảm cúm**

 Đồ uống nóng giúp giảm ngay lập tức và lâu dài các triệu chứng sổ mũi, ho, hắt hơi, đau họng, ớn lạnh và [mệt mỏi](https://suckhoedoisong.vn/4-cach-tu-xoa-bop-giam-dau-nhuc-met-moi-169230311082844632.htm)… trong khi cùng loại đồ uống đó ở nhiệt độ phòng, chỉ giúp giảm các triệu chứng sổ mũi, ho và hắt hơi. Theo đó, nước dùng (nước dùng gà, rau hoặc xương) là một lựa chọn tuyệt vời khi bạn bị cúm, vì nó giàu chất dinh dưỡng và tính nóng có thể làm [dịu cơn đau họng](https://suckhoedoisong.vn/nhung-thuc-pham-xoa-diu-con-dau-hong-16999317.htm). Tuy nhiên nên chọn loại có hàm lượng natri thấp, bởi vì khi cơ thể yếu, nếu dùng thực phẩm có hàm lượng natri cao, có thể sẽ làm tăng mệt mỏi hơn.

**2. Tỏi**

Tỏi có lịch sử lâu đời được sử dụng cho mục đích y học trong các nền văn hóa trên thế giới. Ngày nay, một số nghiên cứu cho thấy, tỏi có thể hữu ích trong việc giúp [chống lại bệnh cúm](https://suckhoedoisong.vn/tamiflu-co-phai-la-thuoc-tot-nhat-de-giup-ban-chong-lai-benh-cum-169220804181232034.htm). Việc bổ sung[tỏi](https://suckhoedoisong.vn/toi-thuoc-quy-phong-chua-nhieu-benh-169230110231217367.htm)có thể tăng cường chức năng [tế bào miễn dịch](https://suckhoedoisong.vn/te-bao-mien-dich-biet-chia-se-thong-tin-16919546.htm) và giảm mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng cúm. Thêm tỏi vào trong các món ăn hoặc có thể dùng tỏi sống.

**3. Trái cây và rau củ tươi**[**giàu vitamin C**](https://suckhoedoisong.vn/10-rau-qua-hang-dau-giau-vitamin-c-169111919.htm)

 Theo Trường Y tế công cộng Harvard TH Cahn, vitamin C là một chất [chống oxy hóa](https://suckhoedoisong.vn/dau-xanh-giau-dinh-duong-chong-oxy-hoa-169210818062203204.htm) mạnh, đóng vai trò quan trọng trong việc [chống nhiễm trùng](https://suckhoedoisong.vn/phuong-phap-moi-chong-nhiem-trung-da-16913559.htm). Một số nghiên cứu cho thấy vitamin C có thể giúp giảm mức độ nghiêm trọng và thời gian kéo dài của bệnh cảm lạnh thông thường, vốn có một số triệu chứng giống với bệnh cúm.

**4.**[**Mật ong**](https://suckhoedoisong.vn/dung-mat-ong-tri-mun-nhu-the-nao-16923030916222646.htm)

 Đây là chất làm ngọt tự nhiên có thể giúp chống lại các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp.

**5. Trà nóng**

 Một trong những cách tốt nhất để thưởng thức mật ong là thêm một thìa cà phê vào trà nóng. Loại đồ uống ấm này giúp làm dịu cơn đau họng và hơi nước có thể giúp thông cổ họng. Trà có chứa một nhóm chất chống oxy hóa được gọi là polyphenol. Các nghiên cứu cho thấy, chất này có tác dụng bảo vệ chống lại các bệnh mạn tính.

 Hoa cúc đã được phát hiện là có đặc tính kháng khuẩn, trong khi trà [bạc hà](https://suckhoedoisong.vn/bac-ha-vi-thuoc-thong-dung-chua-nhieu-benh-169230115010105482.htm) có thể giúp làm dịu các triệu chứng tiêu hóa. Trà xanh có chứa một loại polyphenol được gọi là catechin, có thể làm tăng số lượng tế bào T điều hòa, giúp kiểm soát hệ thống miễn dịch. Mặc dù có nhiều loại trà để lựa chọn, nhưng bạn nên tránh xa bất kỳ loại nào có chứa caffein, chẳng hạn như trà đen, có thể gây mất nước.

**6. Gia vị như gừng và nghệ**

 Mặc dù nghiên cứu còn hạn chế, nhưng các dữ liệu cho thấy, một số loại gia vị và thảo mộc có thể có lợi khi bạn bị cúm.Trong các nghiên cứu, các nhà khoa học đã phát hiện ra rằng, chiết xuất gừng có đặc tính kháng khuẩn, trong khi curcumin, một hợp chất tự nhiên trong củ nghệ, có tác dụng chống oxy hóa và chống viêm. Do đó, sẽ rất hữu ích khi thêm các loại gia vị vào trà, súp hoặc các món ăn khác khi bạn bị ốm.

**7. Protein nạc**

 Protein giúp chúng ta duy trì khối lượng cơ nạc, bao gồm cả cơ bắp. Do đó, cần đảm bảo rằng, cơ thể nhận đủ chất đạm khi bị ốm, để ngăn ngừa tình trạng teo cơ, thúc đẩy quá trình lành bệnh và thúc đẩy kiểm soát lượng đường trong máu.

Cúm có thể gây khó chịu cho dạ dày, do đó, người bệnh nên chọn protein nạc, ít chất béo. Các nguồn protein nạc tốt, ít chất béo, bao gồm thịt gia cầm bỏ da, cá, đậu và đậu phụ…