

Bị cúm nên ăn trái cây gì để mau hồi phục?

Cảm cúm là một trong những bệnh lý phổ biến, đặc biệt vào thời điểm giao mùa hoặc khi thời tiết thay đổi thất thường. Khi mắc cúm, cơ thể thường mệt mỏi, chán ăn, hệ miễn dịch cũng suy giảm rõ rệt. Vì vậy, việc bổ sung dinh dưỡng, đặc biệt là từ các loại trái cây tươi, đóng vai trò vô cùng quan trọng giúp tăng sức đề kháng và hỗ trợ quá trình hồi phục. Tuy nhiên, không phải loại trái cây nào cũng phù hợp trong giai đoạn này. Vậy khi bị cúm nên ăn trái cây gì để cơ thể sớm khỏe mạnh trở lại? Hãy cùng tìm hiểu những gợi ý dưới đây nhé!

Ai trong chúng ta cũng từng ít nhất một lần bị cảm cúm với các triệu chứng khó chịu như sốt, ho, đau họng hay mệt mỏi. Ngoài việc nghỉ ngơi và uống thuốc theo chỉ định, chế độ dinh dưỡng khoa học cũng góp phần quan trọng giúp người bệnh mau hồi phục. Trong đó, các loại trái cây tươi mát, giàu vitamin và khoáng chất chính là “trợ thủ đắc lực” giúp tăng cường miễn dịch và cải thiện tình trạng bệnh. Nhưng giữa vô vàn loại trái cây hấp dẫn, đâu là lựa chọn lý tưởng cho người đang bị cúm? Bài viết sau sẽ mách bạn bị cúm nên ăn trái cây gì để mau hồi phục.

Vai trò của thực phẩm giàu vitamin c đối với người bệnh cúm

Vitamin c là một trong những vi chất dinh dưỡng thiết yếu, đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì sức khỏe, đặc biệt là đối với hệ miễn dịch. Loại vitamin này có mặt nhiều trong các loại trái cây như cam, chanh, bưởi, dâu tây, kiwi, và các loại rau xanh như cải xoăn, súp lơ xanh, ớt chuông. Đối với người bị cúm việc bổ sung vitamin c càng trở nên cần thiết hơn bao giờ hết.



Một trong những lý do chính khiến vitamin c được xem là “trợ thủ đắc lực” cho người bệnh cúm là nhờ vào đặc tính chống oxy hóa mạnh mẽ. Vitamin c giúp làm giảm viêm, bảo vệ tế bào khỏi các gốc tự do gây hại, từ đó hỗ trợ hệ miễn dịch hoạt động hiệu quả hơn. Không chỉ vậy, vitamin c còn thúc đẩy quá trình sản xuất các tế bào bạch cầu, hàng rào đầu tiên của cơ thể chống lại virus và vi khuẩn xâm nhập, trong đó có virus cúm.

Khi bị cảm cúm, cơ thể dễ rơi vào trạng thái mệt mỏi, đau nhức và suy yếu. Lúc này, nhu cầu vitamin c của cơ thể tăng cao do các tế bào miễn dịch sử dụng nhiều để chống lại tác nhân gây bệnh. Nếu không được bổ sung đầy đủ, cơ thể sẽ dễ rơi vào tình trạng thiếu hụt, khiến người bệnh càng mệt mỏi, phục hồi chậm và có nguy cơ kéo dài các triệu chứng như ho, đau họng, sốt nhẹ...

Nhiều nghiên cứu cho thấy rằng mặc dù vitamin c không ngăn ngừa hoàn toàn việc bị cảm cúm, nhưng nó có thể giúp rút ngắn thời gian bị bệnh và làm dịu các triệu chứng. Ngoài ra, chế độ ăn giàu vitamin c còn giúp phòng ngừa tái phát cúm, đặc biệt là vào những thời điểm giao mùa hoặc trong môi trường dễ lây lan bệnh.

Tóm lại, bổ sung thực phẩm giàu vitamin c là một biện pháp đơn giản, tự nhiên nhưng vô cùng hiệu quả để hỗ trợ người bệnh cúm nhanh chóng hồi phục. Đây cũng là cách tăng cường “hàng rào miễn dịch” cho cơ thể, bảo vệ sức khỏe một cách bền vững và chủ động.

Bị cúm nên ăn trái cây gì để mau hồi phục?

Khi bị cúm, việc bổ sung các loại trái cây giàu vitamin và khoáng chất là một trong những cách tự nhiên giúp cơ thể hồi phục nhanh hơn. Dưới đây là những loại trái cây nên được ưu tiên trong thực đơn hàng ngày của người bị cảm cúm.

Các loại trái cây có múi: cam, chanh, bưởi, quýt

Nhóm trái cây có múi là nguồn cung cấp vitamin c hàng đầu, một dưỡng chất quan trọng giúp tăng cường hệ miễn dịch, chống lại virus cúm hiệu quả. Không chỉ vậy, các loại trái cây này còn chứa nhiều vitamin nhóm b, kali, chất xơ và chất chống oxy hóa. Nước ép cam, chanh pha mật ong có thể làm dịu cơn ho, giảm đau rát họng, hỗ trợ làm dịu phổi ở người bị cúm kéo dài.

[Chi phí đốt viêm lộ tuyến cổ tử cung](#)

[Chua liệt dương ở đâu](#)

[Tư vấn phụ khoa online](#)

[Phong kham pha thai](#)

[Điều trị sùi mào gà có tổn kém không](#)

[Khám rối loạn cương dương ở đâu](#)

[Khí hư ra màu nâu](#)

[Triệu chứng bệnh trĩ](#)

[Cách trị hôi nách](#)

[Khám yếu sinh lý ở đâu](#)

[Vá màng trinh mất bao nhiêu tiền](#)

[Chi phí phá thai](#)

[Phòng khám trĩ](#)

Quả việt quất

Việt quất chứa lượng lớn proanthocyanidins – chất chống oxy hóa mạnh giúp ngăn ngừa viêm nhiễm, trong đó có bệnh cúm. Ngoài ra, loại quả này còn hỗ trợ bảo vệ thần kinh, cải thiện trí nhớ, tăng cường sức khỏe tim mạch và hệ tiêu hóa.

Quả lựu

Nước ép lựu có khả năng kháng virus, bảo vệ khoang miệng và tăng cường đề kháng tự nhiên. Lựu còn chứa nhiều vitamin c và các chất chống oxy hóa giúp ổn định huyết áp, hỗ trợ điều hòa lượng đường trong máu và giảm viêm khớp.

Bơ

Trái bơ giàu chất béo tốt, vitamin e, vitamin b6 và kali. Những dưỡng chất này không chỉ giúp cơ thể tăng sức đề kháng mà còn hỗ trợ điều hòa huyết áp, cải thiện sức khỏe tim mạch, giảm mệt mỏi và tốt cho mắt.

Dâu tây

Ít ai ngờ rằng dâu tây chứa lượng vitamin c cao hơn cả cam. Loại quả này giúp rút ngắn thời gian mắc cúm, giảm các triệu chứng như đau đầu, mệt mỏi. Đồng thời, dâu tây còn tốt cho trí não và hệ tim mạch.

Kiwi

Kiwi có hàm lượng vitamin c dồi dào, gấp đôi cam, giúp tăng cường đề kháng và bảo vệ cơ thể khỏi các loại virus gây bệnh. Chỉ cần ăn 1 trái kiwi mỗi ngày là đã đủ cung cấp vitamin c cho cơ thể.

Dứa

Dứa có khả năng kháng khuẩn, kháng viêm, hỗ trợ tiêu hóa và thanh lọc cơ thể. Enzyme bromelain trong dứa giúp giảm ho và long đờm, rất tốt cho người bị cảm cúm.

Xoài, nho, dưa hấu và chuối

Xoài, nho, dưa hấu và chuối là những loại trái cây giàu vitamin, khoáng chất, giúp thanh lọc cơ thể, cải thiện tiêu hóa, bổ sung năng lượng và giúp người bệnh cảm thấy dễ chịu hơn khi đang mệt mỏi vì cúm.

Người bị cúm không nên ăn trái cây gì?

Khi mắc cúm, ngoài việc bổ sung các loại trái cây giàu dinh dưỡng để tăng cường sức đề kháng, người bệnh cũng cần lưu ý tránh một số loại trái cây có thể khiến triệu chứng nặng hơn hoặc làm chậm quá trình hồi phục. Dưới đây là những loại trái cây mà người bị cúm nên hạn chế hoặc không nên sử dụng:

Sầu riêng

Sầu riêng là loại trái cây nổi tiếng vì hương vị đặc trưng và giá trị dinh dưỡng cao. Tuy nhiên, đối với người bị cảm cúm, sầu riêng lại không phải là lựa chọn lý tưởng. Loại quả này có tính nóng, dễ làm tăng thân nhiệt, gây bứt rứt và khó chịu. Khi đang bị ho, sốt hoặc đau họng, ăn sầu riêng có thể khiến các triệu chứng trở nên nghiêm trọng hơn như ho có đờm nhiều hơn, cổ họng nóng rát và tình trạng táo bón kéo dài. Đặc biệt với người thể trạng nhiệt hoặc đang sốt cao, sầu riêng có thể gây ra phản ứng phụ không mong muốn, làm chậm quá trình hồi phục.

Nước ép trái cây đóng hộp

Dù tiện lợi và thơm ngon, nhưng nước ép trái cây đóng hộp thường không tốt cho người đang bị cúm. Nguyên nhân là do sản phẩm này thường chứa lượng đường cao, chất bảo quản và hương liệu nhân tạo, gây áp lực cho hệ tiêu hóa và làm tăng nguy cơ viêm nhiễm trong cơ thể. Bên cạnh đó, nước ép đóng hộp gần như không chứa chất xơ – yếu tố quan trọng giúp cải thiện tiêu hóa và tăng cảm giác no. Việc tiêu thụ quá nhiều đường cũng có thể làm suy yếu hệ miễn dịch, khiến virus cúm có cơ hội tấn công mạnh hơn.

Trái cây quá chín hoặc đã qua chế biến nhiều

Những loại trái cây để lâu, quá chín hoặc đã qua sấy khô, tẩm ướp đường cũng nên hạn chế trong khẩu phần ăn của người bệnh cúm. Chúng có thể chứa vi khuẩn hoặc nấm mốc, gây ảnh hưởng xấu đến hệ tiêu hóa và miễn dịch vốn đang yếu.

Hy vọng qua nội dung bài viết bạn đã có thêm thông tin bị cúm nên ăn trái cây gì để mau hồi phục? người bị cúm nên lựa chọn trái cây tươi, dễ tiêu hóa, giàu vitamin c và tránh xa các loại trái cây gây nhiệt, nhiều đường hoặc đã qua chế biến. Một chế độ ăn hợp lý không chỉ giúp làm dịu các triệu chứng mà còn hỗ trợ cơ thể phục hồi nhanh chóng, quay lại trạng thái khỏe mạnh sớm hơn.

Cúm mùa không chỉ là căn bệnh thông thường, mà còn là mối nguy tiềm ẩn đối với sức khỏe đặc biệt là trẻ nhỏ, người cao tuổi, phụ nữ mang thai và những người có bệnh lý nền như tiểu đường, tim mạch, hô hấp. Căn bệnh này có thể gây ra nhiều biến chứng nghiêm trọng như viêm phổi, viêm phế quản, thậm chí là tử vong nếu không được phòng ngừa hiệu quả. Trong bối cảnh thời tiết giao mùa, môi trường ô nhiễm và khả năng lây lan nhanh chóng, chủ động tiêm phòng vắc xin cúm hàng năm là giải pháp thông minh và cần thiết nhất.

Bạn có biết:

- <http://leewanghospital.com/uploaded/fckeditor/688491f756a8890728583.pdf>
- <https://hosrem.org.vn/ckeditor/userfiles/images/I2m688492ec9cc12GB>
- <http://btcd.vpubnd.bacninh.gov.vn/uploads/file/qQR6884906ba32054A.pdf>
- <https://ipic.vn/userfiles/3SC68849102b3bc6RR.pdf>
- <https://www.songda.vn/Uploads/files/0gZ688498ea0c7b25J.pdf>
- <https://benhvienninhthuan.vn/ckeditor/userfiles/files/Pd9688497389af73dB.pdf>
- <http://www.benhvienninhbinh.vn/ckeditor/userfiles/files/68849289c5c8690728729.pdf>
- <http://mamnonnanghong.edu.vn/content/media/images/upload/ckeditor/files/xgt688497bdc6493xc.pdf>
- <https://hatinh.gov.vn/uploads/topics/17535189105565.pdf>
- <http://dananghospital.org.vn/Uploads/Images/files/688492ae0125490728766.pdf>