

6 أطعمة يجب تجنبها عند الإصابة بالتهاب الحلق أبرزها الوجبات الحارة



الاثنين 5 ديسمبر 2022 04:06 م

يحدث التهاب الحلق عندما تشعر بألم أو حكة أو تهيج في الحلق قد يكون ابتلاع السوائل مؤلماً ، ناهيك عن تناول الطعام، أنت بالتأكيد تريد الحفاظ على رطوبتك أثناء الطقس البارد مع التهاب الحلق ، هناك أنواع معينة من الطعام قد ترغب في الابتعاد عنها لزيادة فرصك في التعافي بسرعة، وإليك ستة أطعمة يجب تجنبها عند الشعور بالتهاب الحلق، وفقا لما نشره موقع "eatthis".

1 - وجبات خفيفة مقرمشة

قد تشعر الأطعمة مثل رقائق البطاطس والمقرمشات والأطعمة الأخرى بأنها حادة عند ابتلاعها وتسبب المزيد من الألم والتهيج، يمكن أن تتغلغل الحواف الخشنة لهذه الأطعمة في حلقك الملتهب بالفعل مما يجعله مؤلماً

2 - فاكهة حمضية

إنها مليئة بفيتامين سي ، وهو أمر رائع عندما تكون مريضاً ومع ذلك ، إذا كانت حموضة الفواكه الطازجة مثل البرتقال والليمون تزيد من ألم حلقك عند تناولها، يمكنك أيضاً اللجوء إلى الأطعمة الأخرى التي تحتوي على فيتامين سي والتي تكون أكثر نعومة مثل البطاطس المهروسة أو الفلفل السوتيه

3 - الأطعمة الحمضية

قد تسبب الأطعمة الحمضية مثل صلصة الطماطم تهيج الحلق تماماً مثل الفواكه الحمضية، فتجنبها مؤقتاً حتى يهدأ الألم .

4 - طعام حار

الصلصة الحارة من الأطعمة المهيجة لمنطقة الحلق الملتهبة أو التي تزيد من تهيج الحلق ، فقم بإزالة البهارات من نظامك الغذائي حتى يزول التهاب الحلق

5 - الخضار النيئة الصلبة

سيقان الجزر والكرفس صحية بالتأكيد ، لكن قوتها قد تكون مزعجة لمنطقة الحلق ، فاختر الخضار المطبوخة أو حتى الخضار المهروسة مثل البطاطس المهروسة في الوقت الحالي

6 - الأطعمة المخبوزة والمقلية

على الرغم من أن الدجاج المقلي وحلقات البصل المقلية قد تكون مريحة لتناول الطعام عندما تكون مريضاً، إلا أن الطبقة الخشنة قد تكون مهيبة لالتهاب الحلق، وتذكر أن تناول الأطعمة المقلية بكميات صغيرة ليست الخيار الأكثر صحة ، خاصة عندما تكون مريضاً