

感冒发烧患者的六大禁忌

【阿波罗新闻网 2011-02-25 讯】



感冒发烧忌多喝茶

感冒发烧是常见的病，几乎每个人都经历过感冒发烧带来的痛苦。人在感冒发烧时，身体的抵抗力较弱，能量消耗很大，这时就需要补充一定的营养。那么感冒发烧时要怎样补充营养呢？这里面可是有讲究的。下面小编为大家介绍发烧患者的饮食六大禁忌。

感冒发烧时煮点白粥喝，买一斤新鲜的香菇，肉质薄薄的比较好，只放水 and 一点点盐，煮开后小火炖15分钟，趁热喝汤吃香菇，不能吃辣的。人在发烧时能量消耗比较大，抵抗力也较弱，更需要补充一些营养。对于没有伴随发烧的病毒性感冒，患者应该尽量多休息，多喝开水，保持室内通风，吃一些缓解症状的感冒药就可以了，在饮食方面也没有什么特别的要求，不存在尽量多吃食物一说，保持足够的能量即可。即便感冒同时伴随有发烧症状时，在饮食上也没有什么特殊的要求，一般以清淡食物为主，并搭配一些新鲜水果，没有必要在食物的量上做过多计较。

许多疾病都可以引起发烧，它是患病时的一种防御性反应。患病发烧时，由于体温升高，机体免疫力降低，胃肠道的消化与吸收功能减退，所以一个人发烧时会发生营养消耗增加与消化功能减弱的矛盾。无论是服用退热药还是自然退热，都是以出汗的形式来实现的，人体在发汗散热的同时会丢失大量水分及盐分。因此，发烧时最需要的是水，其次才是营养物质，此时的饮食原则首先是供给充足水分，其次是补充大量维生素，然后才是供给适量的热量及蛋白质，且饮食应以流质、半流质为主，特别应注意以下六忌有：

一忌多吃鸡蛋：鸡蛋所含营养的确丰富，但不宜在发烧期间多吃鸡蛋，这是因为鸡蛋内的蛋白质在体内分解后，会产生一定的额外热量，使机体热量增高，加剧发烧症状，并延长发热时间，增加患者痛苦。

二忌多喝茶：喝浓茶会使大脑保持兴奋的状态，且使脉搏加快，血压升高，进而使患者体温升高、烦躁不安。同时，茶叶水会影响药物的分解、吸收，降低药物的疗效。

三忌多喝冷饮：如果是不洁食物引起的细菌性痢疾等传染病导致的发烧，胃肠道功能下降，多喝冷饮会加重病情，甚至使病情恶化而危及生命。

四忌多食蜂蜜：发烧期间应以清热为主，不宜滋补。蜂蜜是益气补中的补品，如果多服用蜂蜜，会使患者内热得不到很好的清理、消除，还容易并发其他病症。

五忌多食辛辣：由于体温升高，体内新陈代谢旺盛，在此情况下乱吃姜、蒜、辣椒之类的温热辛辣食品，会以热助热，加重病情，不利于退热与早日康复。

六忌强迫进食：有些孩子发烧时，家长往往认为发烧消耗营养，不吃东西那就不行了。于是，他们强迫孩子进食，有的还拼命给孩子吃高营养食物。其实，这种做法适得其反，不仅不能促进食欲，而且还会倒胃口，甚至引起呕吐、腹泻等，使病情加重。

阿波罗网责任编辑：宋云 来源：平安健康网

本文URL: <http://www.aboluowang.com2011/0225/197155.html>

【郑重声明：新闻和文章取自世界媒体和论坛，本则消息未经严格核实，也不代表《阿波罗网》观点。】