

Hy vọng thông tin dưới đây sẽ là nguồn tham khảo hữu ích để bạn nắm rõ được khi ho không nên ăn gì để tránh cùng với đó là chế độ ăn uống hợp lý giúp cho trẻ em, bà bầu, người lớn đang bị ho nhanh khỏi bệnh. Cùng tìm hiểu ngay.

Tham khảo thêm:

- [Bị nhiệt miệng nên ăn gì? 6+ thực phẩm giúp hết nhiệt miệng cực nhanh](#)
- [Bị chóng mặt nên làm gì? 4+ cách trị chóng mặt không cần dùng thuốc](#)
- [Đau răng nên làm gì? 9+ mẹo chữa đau răng tại nhà đơn giản mà hiệu quả cao](#)
- [Đau họng nên làm gì? 8+ mẹo chữa đau rát họng an toàn, hiệu quả](#)

Khi bị ho không nên ăn gì?

Rất nhiều câu hỏi như đang ho không nên ăn gì? Người bị ho không nên ăn gì? Để trả lời cho các thắc mắc của bạn về việc đang bị ho không nên ăn gì, mời bạn đón đọc thông tin sau đây:

Hạn chế thực phẩm tanh hay các loại hải sản

Theo ý kiến của bác sĩ chuyên khoa, bệnh nhân bị ho (đặc biệt là do hen suyễn) không nên tiêu thụ các món có mùi tanh. Cụ thể là các loại hải sản như tôm, mực, cá, cua, ốc... Lý do là vì trong hải sản chứa rất nhiều protein, một chất có thể gây dị ứng và khiến cơn ho không dứt, bệnh lâu khỏi. Bên cạnh đó, một số trường hợp khi tiêu thụ các món ăn có mùi tanh lại cảm thấy khó thở, buồn nôn, nôn ói... Điều này vô tình kích ứng niêm mạc cổ họng và sinh ra các cơn ho dai dẳng hơn;

Món ăn chiên rán, nhiều dầu mỡ

Đây là một câu trả lời cho thắc mắc người bị ho hạn chế ăn gì. Sức đề kháng của người bị ho thường suy yếu, dẫn đến thể trạng mệt mỏi và nếu ăn các loại thực

phẩm này sẽ tăng nguy cơ gây hại cho dạ dày. Đồng thời, món ăn nhiều dầu mỡ còn gây tăng tiết đờm, khiến dấu hiệu ho lâu thuyên giảm.



Thức ăn có tính lạnh

Khi ho, bệnh tuyệt đối không nên sử dụng những loại thực phẩm có tính lạnh, vì chúng có khả năng gây kích ứng cổ họng, kích thích ho nhiều hơn. Ngoài ra, đồ lạnh là một tác nhân gây tổn thương phổi, tắc đường dẫn khí và khiến bệnh trở nặng hơn. Nếu phải bảo quản thực phẩm trong tủ lạnh, người bệnh tốt nhất nên lấy ra ngoài và để nguội trước khi sử dụng;

Thức ăn quá mặn và quá ngọt

Những loại thức ăn này khiến cơ thể bị nóng từ bên trong, tạo điều kiện cho triệu chứng ho kéo dài và dai dẳng hơn. Cụ thể, người bệnh ho không nên sử dụng các món ăn có lượng muối cao như thịt xông khói hay các loại cá muối và các món ăn quá ngọt như bánh ngọt, socola...;

Thực phẩm chế biến sẵn

Đây là nhóm thực phẩm trong danh sách người bị ho không được ăn gì. Thực phẩm chế biến sẵn luôn có một lượng chất bảo quản và có thể gây hại cho cơ thể, cụ thể bao gồm bánh mì, quả sấy khô, đồ ăn đóng gói...

Thức uống có gas, cồn và chất kích thích

Người bị ho thường cảm thấy đau rát cổ họng rất khó chịu. Sử dụng các loại đồ uống như bia, rượu, cà phê khiến tình trạng này nghiêm trọng hơn. Thay vào đó, người bị ho nên bổ sung đủ nước (tốt nhất là nước ấm) để làm dịu cổ họng;



Hạn chế uống sữa

Theo đó, bệnh nhân bị không nên uống sữa vì loại thực phẩm này kích thích tạo chất nhầy, khiến lượng đờm tiết ra nhiều hơn. Tình trạng này kéo dài kéo theo nguy cơ viêm nhiễm và khiến bệnh tình nghiêm trọng hơn;

Các loại rau củ chứa nhiều chất nhầy

Cụ thể như khoai sọ, củ từ, mồng tơi, rau đay... Lượng chất nhầy trong các loại thực phẩm này khiến cơ thể tăng tạo đờm nhớt và kéo theo một loạt các cơn ho dai dẳng;

Bị ho không nên ăn trái cây gì? Quýt và dứa

2 loại trái cây này có tính mát, nhưng lại không thực sự thích hợp cho người bị ho sử dụng. Sử dụng dứa và quýt khi đang ho khiến nội tạng dễ bị tổn thương. Ngoài ra, trong quýt có chứa chất Cellulite, một chất có khả năng tăng sinh đờm nhớt và kéo theo những cơn ho đờm dai dẳng.



Trẻ bị ho không nên ăn gì?

Dưới đây là những thực phẩm mà mẹ không nên cho con ăn khi đang bị ho để trẻ sớm khỏi bệnh:

- Không cho trẻ ăn đồ lạnh: Đồ lạnh có thể làm gia tăng quá trình viêm vùng hầu họng cũng như kích thích cơn ho khiến trẻ ho nhiều hơn. Chính vì thế, cha mẹ hãy lưu ý tránh cho con ăn những thực phẩm lạnh trong thời điểm này. Dù sở thích của bé là ăn đồ lạnh, các mẹ cũng nên nghiêm khắc với con, không chiều theo sở thích của con để giúp con sớm khỏi bệnh.

- Hạn chế cho con ăn đồ ngọt: Nếu bạn thắc mắc trẻ ho không nên ăn gì thì “đồ ngọt” chính là một câu trả lời chính xác. Các loại bánh ngọt, kẹo ngọt là món ăn yêu thích của trẻ em. Tuy nhiên, khi con bị ho, bố mẹ nên hạn chế hoặc tránh cho con ăn nhiều loại thực phẩm này. Nguyên nhân là vì ăn quá nhiều đồ ngọt mà không vệ sinh răng miệng kỹ thì sẽ là môi trường thuận lợi cho các loại vi khuẩn sinh sôi trong miệng của trẻ,... do đó, những cơn ho sẽ khó có thể thuyên giảm, đồng thời khiến cho trẻ khó chịu và mệt mỏi hơn.

- Đồ ăn chứa nhiều dầu mỡ, đặc biệt là đồ chiên rán: Khi trẻ bị ho, mẹ không nên cho trẻ ăn các món ăn có chứa nhiều dầu mỡ, đặc biệt tránh các loại đồ chiên rán. Những loại thức ăn này có thể gây ảnh hưởng đến dạ dày, khiến cho việc tiêu hóa trở nên khó khăn hơn và tăng tiết dịch đờm, từ đó tình trạng ho của trẻ sẽ kéo dài, lâu khỏi.



- Bé bị ho không nên ăn gì? Cần chú ý khi cho trẻ ăn tôm, cua, cá,... hoặc các đồ ăn dễ gây dị ứng như nhộng tằm, hay những đồ ăn mà trẻ đã có tiền sử dị ứng trước đây,... vì các đồ ăn này có thể gây ra tình trạng dị ứng cho trẻ và làm gia tăng tình trạng ho cũng như các biến chứng nguy hiểm khác,...

- Không cho trẻ ăn đậu phộng, hạt dưa, socola: Khi ăn những loại thực phẩm này, cơ thể của trẻ có xu hướng tiết đờm nhiều hơn vì thế trẻ có thể bị ho nặng hơn và lâu khỏi bệnh. Do đó, mẹ không nên cho trẻ ăn đậu phộng, hạt dưa, socola khi con đang bị ho.

- Không uống nước mía: Nước nước mía là hai loại nước uống thơm ngon, bổ dưỡng, đặc biệt hấp dẫn trong những ngày hè nóng nực. Tuy nhiên, đối với đối tượng đang bị ho, nhất là trẻ em thì không nên uống nước mía. Nguyên nhân là vì

trong những loại nước này có tính lạnh, quá ngọt và bé có thể uống cả căn mía khiến những cơn ho nặng hơn.

Bà bầu bị ho không nên ăn gì?

Hải sản

Các loại hải sản như: tôm, cua, cá biển là những món cấm kỵ khi bà bầu bị ho. Bởi nhiều trường hợp ho khi mang thai là do dị ứng và đây lại là những thực phẩm rất dễ gây kích ứng làm cho cơn ho thêm trầm trọng hơn. Mặt khác, khi ăn những hải sản có vỏ như tôm, cua nếu không loại vỏ, bỏ càng thì rất có khả năng mảnh vụn của những thứ này mắc vào cổ họng gây cảm giác ho, ngứa dữ dội.

Đồ ngọt

Những món ngọt bao giờ cũng có sức “quyến rũ” khó cưỡng. Nhưng tiếc thay chúng lại được liệt vào danh mục đáp án cho câu hỏi bà bầu bị ho nên kiêng gì. Theo một nghiên cứu được đăng trên chuyên san *Frontiers in Immunology* vào năm 2017 thì sự gia tăng đường huyết do tiêu thụ đồ ngọt gây giảm hoạt động của hệ miễn dịch, cụ thể là ngăn bạch cầu chống lại vi trùng gây bệnh.

Việc ăn đồ ngọt còn gây hại thêm ở điểm, ăn nhiều đường còn làm cho bà bầu dễ bị nóng trong người. Điều này làm cho cơ thể mẹ trở nên kém hấp thụ vitamin và khoáng chất, ảnh hưởng đến sức khỏe thai nhi.



Bà bầu bị ho nên kiêng ăn gì? Có nhất thiết phải kiêng những món cay?

Nhiều mẹ khác nhau khi bị ho, cảm nên ăn cay để làm loãng và dễ khạc đờm ra ngoài. Thực tế lại không phải vậy. Theo kết quả từ nghiên cứu được đăng tải trên tạp chí Critical Reviews in Food Science and Nutrition vào năm 2016, hoạt chất capsaicin có trong ớt được sử dụng trong các món cay làm tăng sản xuất chất nhầy, đồng thời gây kích ứng niêm mạc họng làm cho tình trạng ho kéo dài dai dẳng.

Ngoài tác hại trên, bà bầu ăn nhiều đồ cay cũng không tốt cho dạ dày. Mẹ bị táo bón khi mang thai mà ăn cay nhiều sẽ làm tình trạng này thêm nghiêm trọng hơn nữa.

Đồ uống chứa caffein

Nếu phân vân chẳng biết bà bầu bị ho nên kiêng ăn gì thì đừng nên tiêu thụ những thức uống chứa caffein như trà, cà phê mẹ nhé. Sở dĩ như vậy là vì rất nhiều mẹ

bầu bị ho khan và khàn giọng do cơ thể mất nước. Trong khi trà và cà phê lại chứa nhiều caffein – một chất hoạt động như thuốc lợi tiểu nên làm tăng đào thải nước nhiều hơn và ảnh hưởng đến quá trình điều trị ho của bạn.

Bỏ ngay các món nướng, chiên

Hai trong số những món càng ăn càng ho là món nướng và chiên. Bởi bề mặt thực phẩm khi bị nướng, chiên thường khá sắc cạnh, ngay cả khi đã được nhai phân cắt ra thành từng miếng nhỏ. Mẹ bị ho ăn vào sẽ khiến niêm mạc họng bị xước, tổn thương dẫn đến tình trạng ngứa rát và ho không dứt.

Thêm vào đó, những món chiên, nướng nhiều dầu mỡ còn gây áp lực cho dạ dày. Tình trạng bao tử hoạt động quá tải sẽ dẫn đến trào ngược dạ dày thực quản – đây là một trong những nguyên nhân khiến mẹ bầu bị ho khan.

Ngoài các món mà mẹ bầu bị ho cần kiêng như trên thì sữa và các chế phẩm từ sữa cũng là các thực phẩm mà mẹ bầu cần hạn chế. Nguyên do là việc tiêu thụ thực phẩm trong nhóm này có thể làm tăng sinh chất nhầy đường hô hấp hoặc khiến đờm đặc lại khó tống xuất ra ngoài hơn. Tình trạng chất nhầy bị ứ đọng lâu không thoát ra ngoài được sẽ dẫn đến nguy cơ nhiễm trùng đường hô hấp.

Mẹ bầu đừng quên rằng sữa vẫn là nguồn cung cấp protein và vitamin D có lợi cho sự phát triển của thai nhi. Thế nên, mẹ hãy tạm ngưng dùng sữa trong ít ngày, chờ cho đến khi triệu chứng ho có đờm thuyên giảm rồi dùng lại.



Trên đây là thông tin danh sách thực phẩm cần tránh khi bị ho mà chúng tôi muốn chia sẻ tới bạn. Cảm ơn bạn đã theo dõi bài viết!