



Makanan Pereda Radang Tenggorokan

Radang tenggorokan kerap membuat proses makan menjadi tidak nyaman. Untuk mengatasinya, kamu bisa mencoba beragam Inilah Makanan Pereda Radang Tenggorokan yang termasuk aman dikonsumsi. Sakit tenggorokan adalah gejala umum dari beberapa penyakit yang berbeda atau terjadi karena penyakit lain, seperti flu, demam, dan mononukleosis (demam kelenjar).

Peradangan pada tenggorokan dapat disebabkan oleh bakteri atau virus. Umumnya, radang tenggorokan akan sembuh dalam hitungan hari. Namun, ada sejumlah makanan maupun minuman yang bisa kamu konsumsi agar pemulihanmu berjalan lebih singkat.

Makanan Pereda Radang Tenggorokan



Pisang

Pisang memiliki tekstur yang lembut sehingga sangat mudah ditelan, termasuk bagi orang yang sedang radang tenggorokan. Kandungan vitamin B6, kalium dan vitamin C yang terdapat di dalamnya akan membantu menyembuhkan sakit pada tenggorokan.

Sup ayam

Peneliti telah menemukan bahwa sup ayam mungkin memiliki sifat anti-inflamasi dan membantu membersihkan saluran napas, yang dapat mengurangi gejala sakit tenggorokan. Sup ayam juga berfungsi sebagai anti peradangan dan mencegah virus yang masuk ke dalam tubuh.



Lemon dan madu

Campuran lemon dan madu akan meredakan sakit tenggorokan Anda dengan baik. Minuman ini juga mampu mendinginkan tenggorokan dan meredakan rasa sakit saat menelan. Madu memiliki rasa manis dan halus membuat terasa enak di tenggorokan. Madu juga mungkin memiliki khasiat antimikroba yang membantu menyembuhkan sakit tenggorokan.

Baca Juga :

[Makanan yang dapat meredakan nyeri lambung](#)

[Bahaya Makanan Pedas Bagi Kesehatan Anda](#)

Telur

Telur adalah sumber protein yang baik. Protein yang terkandung di dalam telur akan membantu menangani peradangan dan rasa sakit pada tenggorokan.

Jus delima

Penelitian telah menunjukkan bahwa jus delima dapat mencegah infeksi dan mengurangi peradangan.

Jahe

Jahe dapat dikonsumsi dalam berbagai bentuk, termasuk teh dan bubuk. Selain mencegah mual dan mengatasi banyak penyakit lainnya, penelitian telah menemukan bahwa jahe memiliki sifat anti-inflamasi yang dapat membantu menyembuhkan sakit tenggorokan dengan mengurangi pembengkakan dan rasa sakit.

Sayuran yang dimasak dengan baik

Wortel, kol, kentang, dan sayuran lainnya dapat membantu penderita radang tenggorokan, asalkan dimasak sampai mereka lunak.

Itulah Makanan Pereda Radang Tenggorokan ya Sobat, Semoga Radangnya cepat hilang, biar makan terasa enak dan nikmat.