



## هنگام سرماخوردگی و آنفلوآنزا، 10 نوشیدنی سالم را از یاد نبرید!

سیستم ایمنی بدن شما دائما فعال است و به دوزی سالم از ویتامین ها و مواد معدنی برای حفظ انرژی خود نیاز دارد.

سیستم ایمنی بدن شما دائما فعال است و به دوزی سالم از ویتامین ها و مواد معدنی برای حفظ انرژی خود نیاز دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آوای سلامت، این در حالی است که مصرف برخی نوشیدنی ها در فصل سرما مواد مغذی ضروری را برای مقابله با بیماری های این فصول تامین کرده و سیستم ایمنی بدن را تقویت می نمایند:

آب سیب، هویج و پرتقال: هر سه میوه ترکیبی سالم برای کمک به بدن در برابر عفونت های رایج فصل سرد هستند. ترکیب آب این سه میوه مواد مغذی از جمله ویتامین های ب 6، آ و سی به همراه پتاسیم، اسید فوریک و ... را به بدن می رساند.

پرتقال و گریپ فروت: ویتامین سی و آنتی اکسیدان های موجود در این ترکیب به بهبود زخم، کاهش ابتلا به عفونت ها و افزایش پاسخ ایمنی بدن کمک می کند. شما با مصرف یک لیوان آب پرتقال و گریپ فروت کل نیاز بدن به ویتامین سی را در یک روز تامین می کنید ضمن این که مقادیر زیادی ویتامین های ب 6، آ، اسید فولیک و زینک به بدن می رسانید.

آب گوجه فرنگی: بهترین راه برای جلوگیری از بیماری های فصل سرد، مصرف آب گوجه فرنگی طبیعی بدون ترکیبات اضافی است. شما می توانید این نوشیدنی را در خانه تهیه کنید و مقادیر زیادی ویتامین های آ و سی، آهن و فولات به بدن برسانید.

آب کلم، گوجه فرنگی و کرفس: آب میوه های سبز سرشار از ویتامین آ هستند و اثرات ضد التهابی دارند. ضمن اینکه مواد مغذی ضروری از جمله ویتامین های آ و سی، منیزیم و پتاسیم را به همراه آهن و اسیدهای چرب امگا 3 در خود جای داده اند.

آب چغندر، هویج، زنجبیل و زردچوبه: این ترکیب ضمن این که سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند، راهی برای کاهش علائم التهابی بدن است. الدهاب نوعی پاسخ ایمنی به عفونت ها است و می تواند علائمی مانند آنفلوآنزا، سرماخوردگی، آبریزش بینی، سرفه و درد در بدن ایجاد کند. افراد مبتلا به آرتریت روماتوئید می توانند از مزایای بی شمار نوشیدن این آب میوه استفاده کنند و مقادیر زیادی کلسیم و آهن به همراه ویتامین ای به بدن برسانند. آب توت فرنگی و انبه: ویتامین سی موجود در توت فرنگی به همراه ویتامین ای موجود در انبه برای تقویت سیستم ایمنی بدن بخصوص در افراد مسن ضروری هستند.

آب هندوانه: نه تنها به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند بلکه منجر به کاهش درد عضلانی می شود. این نوع درد یک علائم رایج ابتلا به آنفلوآنزا است. محتوای آب هندوانه میزان زیادی ویتامین آ، منیزیم، روی و ... نیز به بدن می رساند.

آب نعنای، توت فرنگی و کیوی: توت فرنگی و کیوی هر دو، گزینه های سرشار از ویتامین سی هستند و به همراه اضافه شدن به ماست یونانی، منبع خوبی از منیزیم و پروبیوتیک نیز فراهم می کنند. پروبیوتیک ها منجر به کاهش تجمع باکتری های مضر در بدن می شوند.

منبع: healthline

