

4 ماده غذایی برای مقابله با آنفلوآنزای خوک

مصرف هویج، قارچ، انار و چای سبز از جمله اقدامات پیشگیرانه در برابر ابتلا به آنفلوآنزای نوع A یا آنفلوآنزای خوک است...



مصرف هویج، قارچ، انار و چای سبز از جمله اقدامات پیشگیرانه در برابر ابتلا به آنفلوآنزای نوع A یا آنفلوآنزای خوک است. همانطور که می‌دانید هر روز بر تعداد مبتلایان به آنفلوآنزای A افزوده می‌شود، پس برای عدم ابتلا به این بیماری و حذف این روند، پیشگیری‌های اساسی باید صورت گیرد. در اینجا متخصصان، مصرف 4 ماده غذایی را توصیه کرده‌اند که سیستم ایمنی بدن را در مقابله با این ویروس مقاوم‌تر می‌کند: هویج برای مقابله با این بیماری، هویج انتخاب مناسبی است، زیرا منبع غنی بتاکاروتن (پیش‌ساز ویتامین A) است و بتاکاروتن، مقاومت بدن را در مقابله با این بیماری، بالا می‌برد. طبق تحقیقات هر چه بتاکاروتن بیشتر مصرف شود، سلول‌های ایمنی بدن که شامل سلول‌های کشنده طبیعی هستند، زیادتر می‌شوند.

قارچ شما حتماً از شنیدن این خبر که سبب قارچ، سیستم ایمنی بدن را مقاوم می‌کند، خوشحال خواهید شد. طبق تحقیقات اخیر با استفاده از قارچ، سلول‌های دفاع‌کننده طبیعی افزایش پیدا می‌کنند و در نتیجه سیستم ایمنی بدن مقاوم‌تر می‌شود.

انار یکی از دلایلی که از انار به عنوان میوه‌ای شگفت‌انگیز یاد می‌شود، داشتن خاصیت آنتی‌اکسیدانی آن است. انار بیشترین ظرفیت آنتی‌اکسیدانی را برای مهار یا خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد دارد و با داشتن این خاصیت می‌تواند با بیماری‌های مختلف از جمله آنفلوآنزا، مقابله کند.

اگر انار در دسترس شما نیست می‌توانید از آب انار بسته‌بندی شده (بدون قند و مواد افزودنی) استفاده کنید. **چای سبز** در چای سبز نوعی آنتی‌اکسیدان به نام "کاتچین" وجود دارد که می‌تواند سلول‌های ایمنی بدن را افزایش دهد و طبق تحقیقات انجام شده، این ماده روند انتشار ویروس را کند می‌کند. از دیگر ترکیبات چای سبز، "ال‌تیانین" است. طبق تحقیقاتی که در دانشگاه هاروارد انجام شده، این ماده، مقاومت سیستم ایمنی بدن را افزایش می‌دهد.