

## الراهارکار سلامتی با ۱۱ ماده غذایی

برای بالا بردن ایمنی بدن لازم نیست راه دوری بروید. حتی رفتن تا داروخانه هم لازم نیست! شما می‌توانید با مراجعه به فروشگاه محل خود یا حتی سر زدن به آشپزخانه منزلتان، موادی غذایی را پیدا کنید که به سیستم ایمنی بدن شما کمک می‌کند.



برای بالا بردن ایمنی بدن لازم نیست راه دوری بروید. حتی رفتن تا داروخانه هم لازم نیست! شما می‌توانید با مراجعه به فروشگاه محل خود یا حتی سر زدن به آشپزخانه منزلتان، موادی غذایی را پیدا کنید که به سیستم ایمنی بدن شما کمک می‌کند.

این خوراکی‌ها به مقدار قابل توجهی سیستم ایمنی بدن شما را بالا خواهند برد:

با قارچ، آنتی‌اکسیدان داغ داغ بخورید

مهم نیست کدام نوع آن را انتخاب می‌کنید؛ صدفی یا معمولی. به هر حال مصرف قارچ می‌تواند تا حد زیادی سیستم ایمنی بدن شما را بالا ببرد و مانع سرماخوردگی شود. قارچ شامل مقدار زیادی ارگوتیونین هم هست. ارگوتیونین یک آنتی‌اکسیدان قوی است که برخلاف آنتی‌اکسیدان‌های دیگر در فرایند پخت و پز از بین نمی‌رود، بنابراین شما می‌توانید با خیال راحت قارچ را بجوشانید و در سوپ بریزید بدون اینکه نگران از بین رفتن آنتی‌اکسیدان آن شوید.

با تخمه کدو، خطر حمله قلبی را کاهش دهید

دانه‌های کدو سرشار از منیزیم هستند. این ماده علاوه بر کمک به سیستم ایمنی بدن، به کاهش فشارخون هم کمک می‌کند و خطر ابتلا به حمله قلبی یا سکته مغزی را کاهش می‌دهد. فقط این تخمه‌ها نباید شور مصرف شوند چون نمک فشارخون را بالا می‌برد. بهتر است خام و بدون نمک آن‌ها را از فروشگاه‌ها بخرید.

با آویشن، دستگاه گوارش خود را تمیز کنید

آویشن می‌تواند به سلامت دستگاه گوارش شما کمک کند و در کنار آن باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شما شود. از مشتقات این گیاه شربت‌های مختلفی برای سرماخوردگی و سرفه درست می‌کنند.

این گیاه درست مثل یک ضد میکروب قوی، باکتری‌های مضر که ممکن است به دستگاه گوارش آسیب برسانند را از بین می‌برد. ممکن است بتوانید روغن آویشن را هم در بازار پیدا کنید.

با تخم‌مرغ، موهائیتان را تقویت کنید

تخم‌مرغ با داشتن بیوتین، آهن و ویتامین B12 می‌تواند به مقاومت موهای شما و رشد آن‌ها کمک کند. آهن و ویتامین 12

B می‌توانند مقاومت بدن را هم افزایش دهند و به سیستم ایمنی بدن شما کمک کنند.

با زنجبیل، ریه‌های خود را پاک کنید

بر اساس سنت آیورودا، زنجبیل بدن را گرم می‌کند و به از بین بردن تجمع سموم در بدن به ویژه در سینوس‌ها و ریه‌ها کمک می‌کند، بنابراین یک داروی سرماخوردگی طبیعی است. پیروان مکتب آیورودا معتقدند زنجبیل به پاک کردن سیستم لنفاوی بدن، که درست مثل یک سیستم فاضلاب برای بدن است، هم کمک می‌کند، پس زنجبیل با تقویت ریه‌ها و کمک به سیستم لنفاوی، سموم را در بدن کنترل می‌کند و خطر ابتلا به عفونت‌های رایج این فصل را کاهش می‌دهد.

با آووکادو، از غدد فوق کلیوی خود محافظت کنید

اضافه کردن آووکادو به میوه‌هایی که می‌خورید آسان‌ترین راه برای حمایت از عملکرد غدد فوق کلیوی شما و خوشحال کردن سیستم ایمنی بدنتان است. آووکادو شامل اسیدهای آمینه ضروری، آنتی‌اکسیدان‌ها و برخی چربی‌های سالم برای کمک به تولید متعادل هورمون در بدن شماست. برای استفاده از تمام مزایای آووکادو، لازم است هر روز نصف فنجان بخورید.

با زغال‌اخته، دید در شب داشته باشید

زغال‌اخته یک مکمل غذایی فوق‌العاده است. این خوراکی علاوه بر اینکه به سلامت بینایی کمک می‌کند حاوی مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان‌های مرکب است که قدرت دید در شب را افزایش می‌دهند.

این میوه همچنین منبع غنی ویتامین C است. این ویتامین در زغال‌اخته تقریباً پنج برابر پرتقال وجود دارد و همین باعث می‌شود جلوی سرماخوردگی تا حد زیادی گرفته شود.

با جو، کلسترول خود را کاهش دهید

خوردن جو یک میان‌بر عالی برای رسیدن به قله‌های سلامت است. این ماده را می‌توانید به شکل پرک شده در سوپ بریزید یا با غلات صبحانه میل کنید. این ماده غذایی دارای مقدار زیادی فیبر است که باعث کاهش کلسترول بد خون می‌شود و می‌تواند سیستم ایمنی بدن شما را تقویت کند.

با انار، پوست سالم‌تری داشته باشید

آب موجود در دانه‌های انار حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که با آسیب ناشی از رادیکال‌های آزاد مقابله می‌کند. این ماده همچنین به حفظ کلاژن در پوست شما کمک می‌کند و علاوه بر ممانعت از پیری پوست، باعث سلامت بیشتر پوست شما هم می‌شود. انار می‌تواند به سلامت سیستم ایمنی بدن هم کمک کند.

با صیفی پیچ، کبدتان را التیام ببخشید

سبزیجاتی که برگ‌هایشان در هم می‌پیچد مثل کلم، کلم بروکلی، گل کلم، کلم بنفش و کاهو می‌توانند به سلامت کبد شما کمک کنند. هر چه کبد سالم‌تری داشته باشید می‌توانید از وجود سلول‌های ایمنی بدن خود مطمئن‌تر باشید. این سبزیجات با افزایش توانایی کبد برای دفع سموم، به بالا بردن ایمنی بدن شما کمک می‌کنند.

با عصاره مریم گلی، سرفه را کنترل کنید

عصاره مریم گلی خلط‌آور است و درست مثل شربت سینه عمل می‌کند. این گیاه ماده مخاطی جمع شده را از مجرای تنفسی شما بیرون می‌راند و به آرام کردن سرفه شما کمک می‌کند. به جای استفاده از شربت سرفه می‌توانید یک قطره عصاره مریم گلی را در چای یا یک لیوان آب گرم بریزید و مصرف کنید.