

## علیه آنفلوآنزا با این مواد غذایی

شش ماده غذایی که به مبارزه با آنفلوآنزا کمک می‌کند را بشناسید.



همشهری آنلاین: شش ماده غذایی که به مبارزه با آنفلوآنزا کمک می‌کند را بشناسید.

به گزارش ایسنا، محققان هندی اظهار کردند: علاوه بر دریافت واکسن که می‌تواند از بروز آنفلوآنزا جلوگیری کند، آنچه شما می‌خورید نیز می‌تواند در پیشگیری از آنفلوآنزا کمک کننده باشد.

- تخمه کدو: دانه کدو سرشار از روی است و کمک می‌کند تا گلبول‌های سفید خون با بیماری مبارزه کند.

- ماهی تن: این نوع ماهی منبع بسیار خوبی از سلنیوم است که کمک می‌کند سلول‌ها مصونیت خود را افزایش دهند.

- قارچ: برای مبارزه با عفونت کمک کننده است.

- سیب‌زمینی شیرین: سیب‌زمینی شیرین غنی از ویتامین A است که می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند.

- چای سبز: سرشار از آنتی‌اکسیدان است.

- ماست: پروبیوتیک‌ها و دیگر مواد غذایی که به طور طبیعی تخمیر می‌شوند به بدن شما کمک می‌کنند که سیستم ایمنی سالم و قوی داشته باشید.