



با این میوه‌ها زودتر از شر بیماری‌ها خلاص می‌شوید

زمانی که فردی بیمار می‌شود، تمامی ویتامین‌ها و مواد معدنی در بدن وی، مصرف و سیستم دفاعی فعال‌تر می‌شود که برای تقویت آن، بدن به مواد غذایی مناسب نیاز دارد.

زمانی که فردی بیمار می‌شود، تمامی ویتامین‌ها و مواد معدنی در بدن وی، مصرف و سیستم دفاعی فعال‌تر می‌شود که برای تقویت آن، بدن به مواد غذایی مناسب نیاز دارد.

دوران بهبودی کمی زمان بر است و در این مدت فرد دچار کم‌آبی می‌شود و احساس ضعف و خستگی می‌کند؛ به ویژه زمانی که می‌خواهد کارهای فیزیکی یا ذهنی انجام دهد. بنابراین باید تمام ویتامین‌های لازم و مواد مغذی از دست رفته جبران شود تا فرد بتواند سلامت خود را به دست بیاورد.

به گزارش سایت «MSN» این امر به خصوص پس از یک بیماری ویروسی یا عفونت باکتریایی اهمیت بیشتری دارد زیرا سیستم دفاعی بدن مجبور است سخت‌تر کار کند.

علاوه بر آن آنتی بیوتیک قوی که فرد باید مصرف کند باعث ضعیف شدن بدن نیز می‌شود. اما مواد غذایی که باعث بهبودی سریع پس از یک بیماری می‌شود به شرح زیر است؛

انگور

این میوه با افزایش گلبول‌های قرمز، انرژی مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند.

سیب

این میوه غنی از ویتامین C و B کمپلکس است و انرژی بدن را تأمین می‌کند و مانع از خستگی می‌شود.

میوه‌جات

موز

میوه‌های پرانرژی و غنی از منیزیم، پتاسیم و مواد مغذی دیگر است. این میوه سرشار از قند طبیعی مانند ساکارز، گلوکز و فروکتوز است.

هندوانه

غنی از ویتامین C است و ۹۰ درصد آن را آب تشکیل می‌دهد بنابراین از بی‌آبی بدن پیشگیری می‌کند و میزان انرژی بدن را افزایش می‌دهد.

انبه

از آنجا که هیچ میوه‌ای به اندازه انبه انرژی‌زا نیست به آن لقب پادشاه میوه‌ها را داده‌اند. این میوه استوایی غنی از فولات، کلسیم، فسفر، روی، پتاسیم، ویتامین C و B کمپلکس است.

مغز میوه و میوه‌های خشک

بادام، بادام هندی، بادام زمینی، کشمش، خرما و ... انرژی مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند. بنابراین روزی یک مشت از آن را مصرف کنید.

