



6 خوراکی موثر برای تقویت سیستم ایمنی بدن

محیط زندگی انسان هیچ گاه به طور کامل عاری از عوامل بیماری زا نیست و انسان نیز هر قدر تلاش کند، نمی تواند به تنهایی محیط زندگی اش را استریل و عاری از میکروب کند.

محیط زندگی انسان هیچ گاه به طور کامل عاری از عوامل بیماری زا نیست و انسان نیز هر قدر تلاش کند، نمی تواند به تنهایی محیط زندگی اش را استریل و عاری از میکروب کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آوای سلامت، در عین حال هیچ کس نمی تواند خودش را هم ایزوله و از محیط دور کند، بنابراین راهی جز تقویت سیستم ایمنی برای انسان وجود ندارد.

در اینجا راهکارهای تغذیه ای برای تقویت سیستم ایمنی بدن معرفی شده اند:

قارچها: این خوراکی سرشار از پلی ساکاریدهایی به نام بتاگلوکان ها هستند که سیستم ایمنی بدن را برای جلوگیری از ابتلا به عفونتها فعال نگه می دارند. این مواد سلول های سفید خون را تنظیم و در حالت آماده نگه می دارند و آن هم برای مقابله با حمله مهاجمان خارجی. قارچ همچنین غنی از استرول ها و روی است که در تقویت سیستم ایمنی بدن نقش دارند.

لفل قرمز: جالب است بدانید که ویتامین ث موجود در فلفل قرمز سه برابر بیشتر از پرتقال است. ویتامین ث یک آنتی اکسیدان قوی است که نه تنها برای خلاص شدن زودتر از آنفلوآنزا و سرماخوردگی مفید عمل می کند، بلکه منجر به تولید آنتی بادی ها و سلول های سفید خون برای کمک به مبارزه با عفونت می شود.

پروبیوتیک ها: این محصولات باکتری های مفید روده را حفظ می کنند و برای سلامت سیستم ایمنی بدن بسیار ضروری هستند. پروبیوتیک ها میکروارگانیزم های زنده هستند که به مبارزه با باکتری های بد می روند.

دانه کدو تنبل: ویتامین ای، روی، و اسیدهای چرب ضروری این دانه ها مانند اسیدهای چرب امگا سه خاصیت ضد التهابی دارند. ویتامین ای، برای تولید ایمونوگلوبولین ها مورد نیاز است. روی نیز کمک به افزایش تولید سلول های سفید خون برای مبارزه با عفونت می کند.

سیر: یک آنتی بیوتیک طبیعی است. ضد باکتری، ضد قارچ و ضد ویروس نیز هست. خاصیت آنتی اکسیدانی سیر برای مبارزه با عفونت ها مفید است.

اسفناج: این گیاه غذایی نیز درجه ایمنی بدن را بالا می برد و در زیبایی پوست و مو نقش به سزایی دارد. اسفناج همچنین دارای ویتامین های آ و ث و ماده ریپوفلاوین (ویتامین ب 2) است. ویتامین ب دو نیز در بازسازی بافت های بدن بسیار موثر است.

منبع: www.msn.com