

Thực Phẩm Giúp Gia Tăng Hệ Miễn Dịch

Hoàng Hương

Trong mùa dịch bệnh, việc giữ cho cơ thể một hệ miễn dịch khỏe mạnh là cách đầu tiên và quan trọng nhất để ngừa bệnh. Ngoài những thực phẩm đã được biết đến từ lâu có tác dụng tăng cường hệ miễn dịch như gừng, tỏi, cam, chanh, sữa chua, nghệ. Những loại thực phẩm dưới đây cũng có tác dụng tốt.

1. Đu đủ.

Là một loại trái cây giàu vitamin C khác ngoài cam chanh. Có thể tìm thấy 224% lượng vitamin C cần thiết cho cơ thể hàng ngày trong 1 trái đu đủ. Trái này cũng chứa enzyme tiêu hóa papain có tác dụng chống viêm hiệu quả. Đu đủ cũng chứa các vitamin nhóm B, potassium và folate-các dưỡng chất tốt cho sức khỏe.

Thịt gia cầm. Cháo gà là món ăn bồi bổ sức khỏe rất tốt. Nước hầm gà có tác dụng hạn chế các triệu chứng khó chịu và giúp ngừa cảm cúm. Thịt gà và gà tây có chứa một lượng lớn B6- vitamin đóng vai trò quan trọng trong việc tạo hồng cầu nói riêng và trong việc duy trì sức khỏe nói chung. Nước hầm từ thịt gia cầm cũng chứa gelatin, chondroitin và các dưỡng chất khác giúp gia tăng hệ miễn dịch và bảo vệ đường ruột.

2. Hạt hướng dương.

Là loại hạt vô cùng giàu dưỡng chất như phosphorus, magnesium, vitamin B6, một lượng lớn vitamin E và chất chống oxy hóa dồi dào. Vitamin E đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì hệ miễn dịch hoạt động ổn định. Các loại thực phẩm giàu vitamin E khác như trái bơ, rau lá xanh thẫm.

3. Hải sản.

Người ta thường không đánh giá cao vai trò của hải sản trong việc giúp gia tăng hệ miễn dịch. Tuy nhiên, một số loại hải sản lại chứa rất nhiều chất kẽm zinc. Mặc dù không được coi trọng như các loại vitamin và khoáng chất khác, nhưng chất kẽm lại rất cần thiết để giúp các tế bào miễn dịch hoạt động một cách hiệu quả. Các loại hải sản giàu chất kẽm như cua, sò (clams), tôm hùm và trai (mussels).

