

مبارزه با انفلوانزا از طریق غذا

- بیشتر مردم هنگامی که سرما خورده اند از آب پرتقال و سوپ رشته فرنگی و مرغ تغذیه می کنند اما این ها تنها غذاهایی نیستند که به کاهش علائم و درمان بیماری کمک میکنند. ویتامین A، C، E و دیگر مواد مغذی که در هویج، بادام، فلفل قرمز و .. وجود دارند نیز در تقویت سیستم ایمنی موثرند .
- سعی کنید غذاهای مفید برای پیشگیری از انفلوانزا و سرماخوردگی را جزء غذاهای روتین استفاده نمایید نه اینکه مانند دارو فقط هنگام بیماری استفاده شود.
- میوه و سبزی حاوی انواع آنتی اکسیدان ها و فیتو کمیکال ها هستند که اثر محافظتی بر علیه بیماری ها دارند و سیستم ایمنی بدن را تقویت می کنند و اثر ضد التهابی و ضد باکتری و ضد ویروس دارند.
- در ذیل به غذاهایی اشاره می شود که تقویت کننده سیستم ایمنی بوده و با عفونت مبارزه می کند . شما می توانید با مصرف آن ها با سرماخوردگی و انفلوانزا مبارزه کنید.
- ۱- **هویج** سبزیجات زرد و نارنجی مانند هویج محتوی بتا کاروتن هستند که در بدن به ویتامین آ تبدیل می شوند و به افزایش TCELL و سیستم ایمنی کمک می کند.
 - ۲- **بادام** یک منبع خوب ویتامین E که محتوی آنتی اکسیدان نیز می باشد.
 - ۳- **سوپ مرغ** که حاوی سبزیجات ، مرغ و رشته فرنگی است که اثر ضد التهابی داشته و به کاهش ترشح موکوس و تورم گلو کمک می کند .
 - ۴- **فلفل قرمز** شدت و مدت علائم را کاهش داده و حاوی ویتامین C است.
 - ۵- **سیر** سولفور در سیر ، ویروس را می کشد و به پیشگیری از بیماری کمک میکند.
 - ۶- **زنجبیل** به از بین بردن عفونت کمک می کند.
 - ۷- **سالمون** منبع خوب امگا ۳ مانند روغن ماهی است که سیستم ایمنی را تقویت می کند.
 - ۸- **قارچ** محتوی سلنیوم است که به تولید سلول های سفید ، سیتوکین ها ، کاهش بیماری و مبارزه با عفونت کمک می کند.
 - ۹- **شکلات تلخ** دوز بالای کاکائو در شکلات سیاه باعث رشد TCELL شده و به افزایش توانایی سیستم ایمنی و دفاع علیه عفونت ها کمک می کند.
- دکتر اباضلتی مسئول بهبود تغذیه جامعه