

Ăn gì để tăng sức đề kháng, phòng ngừa virus corona



Chế độ dinh dưỡng hàng ngày giúp mỗi người tăng cường hệ miễn dịch, phòng ngừa virus corona. Thịt bò, rau xanh, nấm... là những loại thực phẩm chứa nhiều dưỡng chất tốt cho cơ thể.



Trong thịt bò chứa hàm lượng kẽm cao có lợi cho việc phòng chống bệnh cúm. Kẽm hỗ trợ cơ thể tạo ra bạch cầu giúp cho hệ thống miễn dịch cơ thể hoạt động tốt hơn. Ngoài ra, bạn cũng không nên bỏ qua các món ăn từ thịt gà chứa nhiều chất bổ, vị ngọt, tính ấm, ngăn ngừa tích nước trong người. Nghêu giàu photpho, protein, vitamin A, C, sắt, kẽm... rất có lợi cho

sức khỏe. Ảnh: Unsplash.



Rau xanh chứa nhiều vitamin và chất chống oxy hóa hữu hiệu. Súp lơ, rau bó xôi, cải giúp tăng cường hệ thống miễn dịch khi bạn bị cúm hoặc các bệnh viêm nhiễm khác. Bí đỏ chứa nhiều dưỡng chất có ích như vitamin, muối khoáng, sắt và hàm lượng axit hữu cơ. Mặc dù không mang lại lợi ích ngay lập tức, rau xanh hay các loại thực phẩm khác vẫn có đặc tính

kháng virus giúp ngăn ngừa, phòng chống bệnh tật.



Vitamin C là chất chống lại bệnh cúm hiệu quả, có thể rút ngắn thời gian cơ thể nhiễm lạnh và ngăn ngừa bệnh tật. Cam, bưởi, kiwi, quýt... là những loại trái cây chứa hàm lượng vitamin C cao góp phần cải thiện hệ miễn dịch. Thường xuyên uống nước ép giúp bạn tăng cường sức đề kháng trong mùa dịch. Ảnh: Unsplash.



Các nhà khoa học tin rằng nấm là vũ khí bí mật trong cuộc chiến chống lại các căn bệnh liên quan đến cảm cúm. Thực phẩm này còn chứa axit béo không bão hòa và một lượng lớn chất có thể chuyển hóa thành vitamin D, giúp tăng đề kháng với bệnh. Việc ăn nấm thường xuyên có mối liên hệ với lượng tế bào tăng lên trong cơ thể.



Vì virus corona mới có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến hệ hô hấp, ăn gừng tươi thường xuyên là biện pháp giúp bạn giảm bớt các triệu chứng trong trường hợp bị nhiễm bệnh. Các nhà nghiên cứu tiết lộ rằng gừng cần được ăn hoặc uống tươi để đảm bảo hoạt động chống virus diễn ra tốt nhất. Bên cạnh đó, thực phẩm dễ tìm trong gian bếp là tỏi không chỉ tiêu diệt virus mà còn giúp ngăn ngừa sự xâm nhập của các vi sinh vật khác. Ảnh: Unsplash.



Để tăng cường đề kháng chống lại dịch bệnh diễn biến phức tạp, bạn cũng nên lưu ý uống nhiều nước, giữ ấm cơ thể, nghỉ ngơi đầy đủ và đặc biệt cắt giảm thực đơn các món chiên, nướng. Những loại thực phẩm này có thể gây viêm trong cơ thể và làm suy yếu hệ thống miễn dịch. Khả năng chống chọi dịch bệnh phụ thuộc vào hệ

thống miễn dịch của chính bạn.