

متخصصان توصیه می کنند؛ تقویت سیستم ایمنی بدن با مصرف کلم بروکلی و سیر



برخی مواد غذایی خاص دارای مواد معدنی و ترکیبات ارگانیک هستند که می توانند تغییراتی اساسی در تقویت سیستم ایمنی بدن ایجاد کرده و آن را در برابر بیماری های مختلف مقاوم نگه دارند.

به گزارش پایگاه خبری اگرو فود نیوز؛ مواد غذایی تقویت سیستم ایمنی بدن که در ادامه به آنها اشاره می شود، باعث تقویت سیستم دفاعی بدن شده، سلامت را ارتقاء داده و بدن را در برابر بیماری های مختلف مقاوم خواهند کرد.

سیر

مطالعات نشان داده اند سیر در تقویت سیستم ایمنی بدن موثر است. همچنین باعث کاهش فشارخون شده و دارای عناصر ضدالتهابی است.

مرکبات

مرکبات سرشار از ویتامین C هستند که بسیار در تقویت سیستم ایمنی نقش دارند. به رژیم غذایی روزانه تان مرکبات یا سایر منابع حاوی ویتامین C بیفزایید.

ماست

ماست حاوی میزان زیادی باکتری زنده است که منبع بسیار خوبی از باکتری های اسیدوفیلوس و بیفیدوباکتریوم لاکتیس هستند. این باکتری ها در تقویت سیستم ایمنی موثرند. سعی کنید هر روز مقداری ماست ترجیحاً کم چرب بخورید. یک فنجان در روز به نظر کافی می رسد.

کلم بروکلی

کلم بروکلی نیز دارای آنتی اکسیدان بوده و غنی از ویتامین است. منبعی سرشار از کلسیم، پتاسیم، فیبر و دارای مقداری مواد فیتوشیمیایی است که از ابتلا به بیماری های قلبی، دیابت و برخی سرطان ها جلوگیری می کند. کلم بروکلی همچنین دارای ویتامین های A و C است. این نوع کلم از برخی آنتی اکسیدان ها برخوردار است که می تواند از سلول ها محافظت کند.

زردچوبه

زردچوبه بسیار برای سلامت خوب و مفید است. دارای عناصر ضدالتهابی است که شما را در مقابل بسیاری از بیماری ها نظیر پوکی استخوان و آرتروز ایمن نگه می دارد و در تقویت سیستم ایمنی هم نقش دارد.