

سیستم ایمنی بدن را با چربی‌های حیوانی تقویت کنید



یک پزشک روسی معتقد است افراد برای تقویت سیستم ایمنی بدن خود در فصل پاییز و زمستان از چربی‌های حیوانی استفاده کنند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از اسپوتنیک، دکتر نیکیتا خارلوف در مقاله‌ای می‌نویسد: تمام افراد باید به دلیل تقویت ایمنی بدن، میزان چربی بدن خود را در فصل سرما افزایش دهند. تصور چربی به عنوان یک خوراکی که فقط به بدن آسیب می‌رساند اشتباه است.

نیکیتا خارلوف، درمانگر و متخصص گوارش در این خصوص می‌نویسد که در فصل سرما و در طی همه‌گیری بیماری‌های ویروسی، مصرف بیشتر چربی‌های حیوانی منطقی است.

او می‌گوید: برای حفظ ایمنی عمومی بدن، خوردن چربی‌های حیوانی ضروری است. این خوراکی‌ها غشای مخاطی را ایجاد می‌کنند، که مانع ورود برای ویروس‌های مختلف است.

به گفته این متخصص گوارش، کرونا ویروسی است که کل کره زمین را به وحشت انداخته است. شما می‌توانید با خوردن گوشت‌های گاو، چربی گوشت گوسفند به گونه‌ای چربی خوب را به بدن خود تزریق و به تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر این ویروس و یا هر نوع ویروس دیگری

کمک کنید.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت