

## Những thực phẩm tăng cường sức đề kháng, chống virus cực tốt

Chúng ta có thể phòng vệ và chống lại các virus và tác nhân gây bệnh xâm nhập vào cơ thể, bằng cách bổ sung các loại thực phẩm chứa những dưỡng chất làm tăng sức đề kháng.

Sức đề kháng chính là khả năng của cơ thể chống lại các tác nhân gây bệnh xâm nhập vào cơ thể. Có hai loại là sức đề kháng tự nhiên và sức đề kháng tổng hợp. Trong đó sức đề kháng tổng hợp hưởng lợi từ chế độ dinh dưỡng hợp lý, tiêm phòng vắc-xin và tập thể dục thể thao đều đặn.

Đầu tiên cần ghi nhớ rằng chế độ dinh dưỡng cân bằng là tiền đề cho việc giữ cơ thể khỏe mạnh. Một bữa ăn cần phải ăn đủ các nhóm chất dinh dưỡng: chất bột, chất béo, chất đạm, vitamin và khoáng chất.

Ngoài ra để nâng cao sức đề kháng thì chúng ta cần phải ăn nhiều hoa quả và rau xanh kèm với uống nhiều hơn 1,5 lít nước trong 1 ngày. Dưới đây là danh sách các thực phẩm vừa nâng cao sức đề kháng, vừa có tác dụng phòng bệnh cúm.

**Gừng:** Gừng có tính năng giúp giảm viêm, giảm đau họng và một số bệnh viêm khác. Ngoài ra nó còn giúp giảm cảm giác buồn nôn. Gừng giúp làm giảm các triệu chứng đau và làm chậm quá trình tạo cholesterol theo như một nghiên cứu mới đây trên động vật. Chế biến gừng vô cùng đa dạng, có thể dùng như gia vị trong bữa ăn, hoặc có thể dùng nấu chín, các gia vị ăn kèm, hoặc pha trà gừng để uống.

**Rau bina:** Rau bina chứa rất nhiều vitamin C và các chất chống oxy hóa, carotene, giúp tăng sức đề kháng và khả năng chống nhiễm trùng của hệ thống miễn dịch. Việc nấu rau bina trong một thời gian ngắn giúp tăng cường vitamin A và các chất dinh dưỡng khác được giải phóng ra từ axit oxalic.

**Sữa chua:** Hãy dùng các loại sữa chua có các lợi khuẩn vì những lợi khuẩn này giúp tăng cường hệ miễn dịch của bạn. Tránh các loại sữa chua có nhiều đường. Bạn có thể làm sữa chua tại nhà bằng trái cây và thêm vào đó 1 ít mật ong. Sữa chua cũng chính là nguồn vitamin D tuyệt vời, vì vitamin D cũng chính là chất kích hoạt hiệu quả cho một hệ miễn dịch hoàn hảo.

**Các trái cây thuộc họ cam quýt:** Vitamin C chính là chìa khóa để tăng cường sức đề kháng, bởi Vitamin C làm tăng sự sản xuất bạch cầu. Các trái cây chứa nhiều vitamin C bao gồm bưởi, những quả thuộc họ cam, quýt, chanh,... Do vitamin C không được dự trữ trong cơ thể nên việc bổ sung vitamin C phải đều đặn hàng ngày. Đối với người đau dạ dày có thể bổ sung vitamin C bằng một số loại như ôi, đu đủ, rau cải thìa, bắp cải, rau mầm,...Bổ sung vitamin tăng sức đề kháng cho bé bằng cách thêm trái cây vào khẩu phần ăn là vô cùng cần thiết.

**Trà xanh** là một chất chống oxy hóa tuyệt vời, ngoài ra trà xanh giàu epigallocatechin gallate, hoặc EGCG, một chất oxy hóa mạnh mẽ khác trong khi EGCG là chất tăng khả năng sức đề kháng. Trà xanh cũng là một nguồn axit amin

L-theanine tốt. L-theanine có thể hỗ trợ sản xuất các hợp chất chống vi trùng trong các tế bào T của bạn.

**Ớt chuông đỏ:** Ớt chuông đỏ chứa nhiều vitamin C gấp 2 lần so với họ cam quýt. Ngoài ra ớt chuông đỏ cũng là nguồn cung cấp beta carotene dồi dào. Bên cạnh giúp tăng sức đề kháng, vitamin C còn có tác dụng giữ một làn da khỏe mạnh, còn beta carotene giúp cho mắt và da khỏe mạnh hơn.

**Bông cải xanh (súp lơ xanh):** Không chỉ là nguồn chất sắt, calci, protein, crom, vitamin A, vitamin C, vitamin K... Bông cải xanh còn chứa rất nhiều chất phytochemical và chất chống oxy hóa, giúp tăng cường hệ thống miễn dịch, nhờ đó cơ thể tránh được các loại bệnh.

Đây là những hợp chất có tác dụng chống lại bệnh tật và nhiều bệnh nhiễm trùng khác nhau. Ngoài ra, bông cải xanh còn được biết đến như một loại thực phẩm có thể phòng chống các bệnh ung thư nhờ chất sulforaphan, loại chất giúp tăng mức độ và hoạt động của các enzym ngăn chặn các tế bào ung thư.

Bổ sung bông cải xanh vào bữa ăn hàng ngày, nên hấp hoặc nướng, tránh chiên để không bị mất các chất dinh dưỡng.

**Thịt bò:** Ông William Boisvert (Chuyên gia Dinh dưỡng và Miễn dịch tại Viện nghiên cứu The Scripps, California, Mỹ) cho biết, thịt bò cung cấp nguồn chất kẽm dồi dào, giúp phát triển các tế bào bạch cầu, tế bào miễn dịch. Nhờ đó, nó giúp nhận biết và tiêu diệt các vi khuẩn, virus mang bệnh xâm nhập vào cơ thể. Thiếu chất kẽm có thể làm tăng nguy cơ mắc các bệnh truyền nhiễm, điển hình như cảm cúm. Trong 1 lạng thịt bò nạc sẽ cung cấp khoảng 30% lượng kẽm cần thiết mỗi ngày.

Thịt bò được dùng trong chế biến nhiều món ăn khác nhau. Tuy nhiên, các chuyên gia khuyến cáo không nên ăn quá 1g thịt bò mỗi ngày.

<http://hoinongdangnghean.org.vn/dinh-duong/nhung-thuc-pham-tang-cuong-suc-de-khang-chong-virus-cuc-tot-357.html>