

Thực phẩm tăng cường sức khỏe hô hấp trong mùa dịch

Mùa hè các bệnh về hầu họng và hô hấp tăng lên... Vậy nên chúng ta cần đề phòng và tăng cường chức năng của đường hô hấp. Đó là cách bảo vệ tốt nhất, đặc biệt trong mùa dịch bệnh như hiện nay.

Trong đông y rất nhiều các vị thuốc là thức ăn dinh dưỡng hằng ngày lại có tác dụng rất tốt cho đường hô hấp. Chúng vừa làm tăng cường sức khỏe đường hô hấp vừa có tác dụng điều trị bệnh rất tốt. Sách thực y trung y cũng có nói, khi phế khí tổn thương bất điều đạt thì thủy dịch bị ứ đọng lại mà sinh ra đàm. Đàm bít tắc phế làm khí không lưu thông mà sinh ra ho, khó thở. Đàm ra vào qua chỗ hẹp của khí phế quản mà tạo nên tiếng khò khè. Ho là phản ứng của phổi để tống dịch đàm ra khỏi khí phế quản tạo sự thông thoáng cho đường hô hấp. Các loại thực phẩm có tác dụng hóa đàm giúp tiêu đàm làm mạnh cho phế... Thực phẩm tăng cường sức khỏe hô hấp:

1. Củ cải trắng

Có tác dụng tiêu đàm, lợi niệu hóa thấp, giảm được đàm trong máu (mỡ máu), chữa ho. Trong củ cải có nhiều vitamin có tác dụng làm mát cơ thể, tăng cường đề kháng, có nhiều sắt và kẽm giúp nhuận tràng, bổ máu, tăng tạo hồng cầu...

2. Quả chanh

Trong chanh có nhiều vitamin. Vỏ chanh có tác dụng tiêu đàm chỉ ho. Hạt chanh có tác dụng chống viêm họng, tăng cường chống ung thư phổi, các bệnh ho dai dẳng. Chanh thái lát cho xiu muối ngâm chữa ho viêm họng.

3. Quả lê

Có tác dụng tốt cho phổi, chữa đờm nhiều trong phế quản, hay dùng nước ép quả lê làm trắng da, đẹp tóc, mượt da lông, còn tác dụng nâng cao đề kháng đặc biệt cho đường hô hấp. Ngoài ra, còn một số thực phẩm khác như củ dền đỏ, đu đủ, củ sen...