

Thực phẩm kháng bệnh mùa đông

Thời tiết mùa đông thường rất lạnh và nhiều sương mù, dễ gây cảm cúm, cảm lạnh hay các bệnh về phổi. Dưới đây là 10 lựa chọn thực phẩm hoàn hảo dành cho bạn.

1. *Họ cam chanh*: Cam, chanh, bưởi, quýt, chứa nhiều dưỡng chất bảo vệ, tiêu biểu như vitamin C và bioflavonoid, giúp chống cảm cúm, cảm lạnh hiệu quả. Ngoài ra, vitamin C giống như một “chất keo” đặc biệt, liên kết và duy trì sự khỏe mạnh của các tế bào, giúp chống chọi với các vi rút và vi khuẩn xâm nhập vào cơ thể.

Nghiên cứu cũng cho thấy vitamin C có thể làm giảm các triệu chứng của cảm lạnh, cảm cúm và đặc biệt hiệu quả khi mới chớm bệnh.

Còn bioflavonoid là nhóm hóa thảo giúp tăng cường hệ miễn dịch, bảo vệ tế bào không bị tổn thương. Vì thế, nên thường xuyên tích trữ các loại quả họ cam chanh trong mùa đông này. Một lợi ích khác của các loại quả này là chứa rất ít calo, giúp bạn tránh được tình trạng lên cân “vượt chi tiêu”.

2. *Họ bầu bí*: Bí ngọt, bí đỏ, bí ngô, bí bao tử là nguồn thực phẩm giàu beta-carotene – một trong số các chất chống ôxy hóa mạnh nhất mùa đông. Beta-carotene chính là một dạng tiền vitamin A. Chúng luôn là vũ khí lợi hại để chống chịu bệnh tật. Các loại bí có màu vàng đỏ thích hợp với các món hầm hay nấu súp. Lưu ý: Không nên dùng nhiều beta-carotene vì dễ bị vàng da.

3. *Thực phẩm chứa vi sinh*: Ngày nay thực phẩm probiotic không còn xa lạ với nhiều người, vì nó rất tốt cho sức khỏe, chẳng hạn như sữa chua (yoghurt) và tempeh (loại bánh làm từ đậu tương lên men trộn nước). Thực phẩm chứa vi sinh luôn kích thích các vi khuẩn “có lợi” cư trú trong đường ruột tấn công lại các mầm bệnh.

4. *Cá*: Cá rất giàu kẽm và axit béo omega-3. Kẽm có tác dụng kích thích sản sinh ra bạch cầu giúp chống khuẩn hiệu quả hơn. Còn axit béo omega-3 sẽ làm cho da bớt khô và nứt nẻ. Vào mùa đông, chứng trầm cảm cũng gia tăng và nhiều nghiên cứu cho thấy axit béo omega-3 sẽ giúp ngăn ngừa và giảm cảm giác trì trệ, mệt mỏi. Các loại cá giàu axit béo bổ dưỡng này là cá thu, cá ngừ.

5. *Tỏi*: Tỏi không chỉ đơn thuần là một gia vị của các bà nội trợ mà nó còn có tác dụng kháng khuẩn và vi rút, nhất là chống nhiễm trùng phổi. Và tỏi đạt được hiệu quả nhất là lúc ăn sống, có tác dụng ngừa ung thư.

Tuy nhiên, hiệu quả phòng ngừa từ tỏi chỉ đạt được tối đa nếu bạn ăn sống và ăn với một lượng lớn: 0,5 kg/ tuần hay 1/3 thìa bột tỏi/ ngày. Riêng những người đang uống thuốc chống đông thì chỉ ăn tỏi dưới sự theo dõi chặt chẽ của bác sĩ.

6. *Súp thịt gà*: Ăn các thực phẩm dạng lỏng, đặc biệt là súp khi bị ốm vào mùa đông sẽ giúp cơ thể tránh được tình trạng khử nước. Súp đang bốc hơi nghi ngút còn giúp thông mũi và tăng tiết mồ hôi, giúp nhanh lành bệnh. Khi nấu súp gà, nên cho thêm ít tỏi, gia vị có vai trò như một kháng sinh chống vi rút. Thịt gà cũng rất giàu selen và vitamin E, 2 vi chất giúp tăng cường hệ miễn dịch.

7. *Con hàu*: Trong con hàu rất giàu kẽm, một vi chất thiết yếu đối với cơ thể trong việc chống lại các viêm nhiễm như cúm. Kẽm cũng giúp vết thương nhanh lành. Ngoài ra, hàu còn nổi tiếng là “thực phẩm tình yêu” (được ví như loại thuốc kích thích tự nhiên), rất hợp với mùa đông lạnh giá, thời điểm chúng ta thường có nhu cầu “gần nhau” cao hơn.

8. *Nấm*: Nhiều nghiên cứu cho thấy nấm hỗ trợ rất hiệu quả cho hệ miễn dịch. Hơn nữa, trong nấm chứa 90% là nước, giúp bạn không bị mất nước, tránh được hiện tượng da khô và giảm cân (do no lâu). Cuối cùng, nấm chứa rất ít năng lượng nên bạn có thể ăn thoải mái. Đặc biệt, hương vị của chúng sẽ rất thơm ngon khi bạn cho vào món súp và hầm.

9. *Trà*: Nhìn chung trà có nhiều lợi ích sức khỏe, từ ngừa ung thư đến hạn chế tăng cân và gần đây là nâng cao khả năng miễn dịch. Nhiều chuyên gia phát hiện rằng hằng ngày nếu uống từ 5 – 6 cốc trà đen sẽ có hệ miễn dịch khỏe mạnh, chống lại được các viêm nhiễm. Một nghiên cứu khác cho biết dạng trà hoa cúc La Mã có tính kháng khuẩn rất mạnh, đó là lý do vì sao người ta thường uống trà này khi cảm lạnh.

Nguồn: Bác sĩ Gia đình