

Thực phẩm bổ phổi

Các bệnh phổi mãn tính cũng là nguyên nhân hàng đầu gây ra cái chết cho nhiều người. Ngoài việc từ bỏ thói quen hút thuốc, tạo môi trường sống trong lành thì lưu ý bổ sung những thực phẩm sau sẽ giúp giảm nguy cơ mắc các bệnh như hen suyễn hay ung thư.

Khoai lang



Môi trường ẩm ướt của phổi là điều kiện sinh sản lý tưởng cho vi khuẩn. Hệ miễn dịch của cơ thể sẽ kiểm soát tốt sự phát triển của vi khuẩn này. Tuy nhiên, nếu cơ thể không bổ sung đủ vitamin A thì hệ miễn dịch của bạn sẽ không hoạt động tốt như bình thường.

Theo các chuyên gia y tế, vitamin A giúp phổi loại bỏ các vi khuẩn có hại và giảm nguy cơ ung thư phổi. Và khoai lang chính là nguồn dinh dưỡng chứa nhiều vitamin A nhất.

Một củ khoai lang vừa chứa hơn 500% yêu cầu vitamin A hàng ngày cho cơ thể (theo báo cáo của foodreference.com). Bạn có thể dùng khoai lang để nướng hoặc bổ sung như thành phần của món súp, salad rau, củ quả.

Rau bông cải xanh

Bông cải xanh giàu chất chống ô-xy hóa và vitamin C, các hoạt chất giúp hồi phục các tế bào phổi bị phá hủy do không khí ô nhiễm hay chất độc mà bạn hít phải. Theo một nghiên cứu của Bệnh viện thành phố Anh, sau khi theo dõi chế độ ăn của 2.600 người lớn, kết quả cho thấy những người bổ sung đầy đủ vitamin C như yêu cầu thì phổi hoạt động tốt hơn so với những người không bổ sung đủ vitamin C trong chế độ ăn.

Nguồn: Báo Dân trí