

## تقویت سیستم ایمنی بدن با ۶ آبمیوه

میوه‌ها و سبزیجات منابع بسیار بزرگ از ویتامین، مواد معدنی و مواد مغذی هستند که می‌توانند به سلامت و داشتن سیستم ایمنی مطلوب کمک کنند. برخی افراد شاید در طول روز به اندازه کافی این مواد مغذی را دریافت نکنند.

به گزارش سایت خبری پرسون، سیستم ایمنی بدن دائماً فعال است و مشخص می‌کند که کدام سلول‌ها به بدن شما تعلق دارند و کدام مهاجم هستند. اما تقویت سیستم ایمنی بدن به دز سالم ویتامین‌ها و مواد معدنی نیاز دارد.

میوه‌ها و سبزیجات منابع بسیار بزرگ از ویتامین، مواد معدنی و مواد مغذی هستند که می‌توانند به سلامت و داشتن سیستم ایمنی مطلوب کمک کنند. برخی افراد شاید در طول روز به اندازه کافی این مواد مغذی را دریافت نکنند.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، با این حال دستورهای ساده، سریع و خوشمزه‌ای برای نحوه مصرف آب انواع میوه‌ها و سبزیجات برای تقویت سیستم ایمنی بدن وجود دارد:

**آب کلم:** کلم نه تنها یک سبزی بسیار خوشمزه و همه کاره است، بلکه سرشار از ویتامین‌های متعدد، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان‌ها و ... محسوب می‌شود. کلم منبع بزرگ ویتامین آ، ث، منیزیم، ویتامین ب ۶، مس و آهن است. مصرف کلم همراه با چغندر که منبع خوبی از فولات و ویتامین‌ها است، ضروری به نظر می‌رسد.

**آب گوجه فرنگی:** منبع بسیار خوبی از ویتامین ث و ویتامین آ است که هر دو برای سلامت سیستم ایمنی بدن مفید هستند.

**ترکیب آب توت فرنگی و کیوی:** سرشار از ویتامین ث است و به همراه نعناع که منبع خوبی از فولات، ویتامین آ، منیزیم و روی محسوب می‌شود، برای تقویت سیستم ایمنی بدن نقش مهمی دارد. گفتنی است منیزیم ناکافی منجر به تضعیف سیستم ایمنی بدن و قرارگیری در معرض عفونت می‌شود.

**آب کدو تنبل:** منبع خوبی از ویتامین آ، ویتامین ب ۶ و ویتامین E به همراه روی است. روی در تولید سلول‌های سفید خون و آنتی‌بادی به منظور مبارزه با عفونت مفید است.

**آب هویج:** هویج منبع بزرگ از بتا کاروتن و ویتامین آ است. ویتامین آ نقش اساسی در تنظیم سیستم ایمنی بدن ایفا می‌کند و به بدن برای مبارزه با عفونت و حفظ سلول‌ها کمک می‌کند. این سلول‌ها به گروهی از گلبول‌های سفید خونی که به عنوان لنفوسیت‌ها شناخته می‌شوند، متعلق است و نقش اصلی و مرکزی را در ایمنی سلولی ایفا می‌کند. ویتامین آ به افزایش فعالیت سلول‌های سفید خون برای دفاع بدن کمک می‌کند.

**آب پرتقال و گریپ فروت:** در کل آب مرکبات مانند پرتقال، گریپ فروت و لیمو منبع بسیار خوبی از ویتامین ث است. ویتامین ث یک آنتی‌اکسیدان است و به مبارزه با رادیکال‌های آزاد می‌رود. ویتامین ث به تولید گلبول‌های سفید خون و آنتی‌بادی و در نهایت مقابله با مهاجمان خارجی کمک می‌کند. کمبود ویتامین ث می‌تواند منجر به تاخیر در بهبود زخم، ناتوانی در مبارزه با عفونت و اختلال در پاسخ ایمنی شود.

منبع: ایسنا