

تقویت سیستم ایمنی بدن با ۹ میوه مفید و فوق‌العاده

رژیم غذایی تأثیر زیادی روی سلامت بدن شما دارد. در حقیقت معده و روده ۷۰ درصد سیستم ایمنی را تشکیل می‌دهند و در نتیجه باید خیلی مراقب غذاهای مصرفی خود باشید. در غیر این صورت در برابر بیماری ضعیف می‌شوید.

به گزارش سایت خبری پرسون، بالا بردن سیستم ایمنی بدن برای جلوگیری از بیماری‌ها ضروریست و موثرترین راه برای آن، مصرف میوه‌های تقویت کننده سیستم دفاعی بدن می‌باشد. در این مطلب میوه‌هایی را به شما معرفی می‌کنیم که به شدت در تقویت سیستم ایمنی موثر هستند.

انبه

انبه جزء میوه‌هایی است که در قسمت جنوبی مکزیک و آمریکای مرکزی پرورش داده می‌شود، سرشار از ویتامین C است و انتخاب عالی برای سلامت سیستم ایمنی بوده و می‌تواند ۲۲۴ ویتامین C مورد نیاز بدن شما را در طول روز فراهم کند. همچنین ویتامین B، فولات و پتاسیم هم دارد و آنزیم‌های گوارشی را در بدن تولید می‌کند که باعث از بین بردن التهابات خواهد شد؛ همچنین حاوی آنتی اکسیدان است.

کیوی

آیا می‌دانستید کیوی یکی از بهترین و سالم‌ترین میوه‌هایی است که می‌توانید برای سیستم ایمنی خود استفاده کنید؟ قسمت سبز رنگ و دانه‌های سیاه و حتی پوست قهوه‌ای آن سرشار از مواد مغذی سالم هستند و منبع خوبی از ویتامین C، ویتامین B، فولات، آنتی اکسیدان و فیبر می‌باشد و ۲۷۳ درصد ویتامین C مورد نیاز بدن در طول روز را تامین می‌کند.

پرتقال

پرتقال حاوی ویتامین C است، سطح بالایی پتاسیم، کالین، فولیک اسید و آنتی اکسیدان دارد که خطر سرطان را کاهش می‌دهد و باعث تمیز شدن پوست، کاهش سطح کلسترول و افزایش سلامت قلب می‌شود؛ بدون چربی و بدون سدیم است و فقط ۶۰ کالری دارد. همچنین از ایجاد سنگ کلیه جلوگیری می‌کند.

گریپ فروت

گریپ فروت سرشار از مواد مغذی، حاوی ویتامین C، ویتامین A، فیبر، پروتئین، کلسیم، تیامین و فولات است. همچنین ویتامین B، زینک، مس و آهن در آن وجود دارد که همگی باعث افزایش سلامت سیستم ایمنی و ایجاد پوست سالم می‌شود. مصرف روزانه گریپ فروت عاملی برای کاهش وزن است و محتوای فیبر آن اشتها را سرکوب می‌کند و باعث می‌شود تا احساس سیری داشته باشید و همچنین کالری را کاهش می‌دهد.

سیب

سیب سرشار از ویتامین C، پتاسیم، منیزیم، مس و مقدار کمی ویتامین A و خانواده ویتامین ای است. منبع خوبی از پلی فنول‌ها و فیبر است که معمولاً روی پوست میوه هم بیشتر تجمع پیدا کرده‌اند. سیب همچنین حاوی فلاونوئید است که باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی و کنترل التهابات بدن می‌شود و خطر دیابت، سرطان و آسم را کاهش می‌دهد.

بلوبری

بلوبری با رادیکال‌های آزاد در بدن مبارزه می‌کند. سطح بالای آنتی اکسیدان دارد و همچنین باعث بهبود وضعیت بدن شده و با سرماخوردگی و آنفولانزا مبارزه می‌کند. سیستم ایمنی را تقویت می‌کند و هنگامی که آن را با ویتامین D مصرف کنید، بسیاری از بیماری‌ها را از بین می‌برد.

گلابی

گلابی سرشار از مواد مغذی است و سیستم ایمنی را تقویت می‌کند. این میوه همچنین حاوی ویتامین C، ویتامین K و آ است. همچنین پتاسیم، فولات و آنتی اکسیدان پلی فنول دارد. پوست گلابی ۶ برابر پلی فنول بیشتری دارد و بنابراین بهتر است آن را با پوست بخورید که باعث افزایش قدرت سیستم ایمنی، قلب و گوارش می‌شود و خطر دیابت را کم می‌کند.

انار خواص زیادی برای بدن دارد، سرشار از آنتی اکسیدان است، با سرطان مبارزه می کند، باعث بهبود وضعیت باروری می شود و سیستم ایمنی را تقویت می کند. رنگ قرمز تیره انار یعنی این میوه حاوی پلی فنول است که یک آنتی اکسیدان قوی بوده و ۴۰ درصد نیاز بدن به ویتامین ث، ویتامین کا، فولات و پتاسیم را تامین می کند و به خاطر آنتی اکسیدان بالا، عاملی برای تقویت سیستم ایمنی است.

نارگیل

روغن نارگیل حاوی اسید چرب است که فواید زیادی برای سلامتی از جمله کاهش چربی بدن و بهبود عملکرد مغز، سلامت قلب و تقویت سیستم ایمنی دارد. مصرف روغن نارگیل یک ماده مغذی است، به بهبود وضعیت بدن شما کمک می کند و. خواص ضد باکتری آن با بیماری هایی از جمله ذات الریه مبارزه خواهد کرد.