

Phòng dịch COVID-19: Những thực phẩm giúp tăng sức đề kháng

Thiên Lan

Theo The Health Site

Trước tình hình [dịch bệnh COVID-19](#) đang bùng phát, bạn cần bảo vệ chính mình bằng cách tăng sức đề kháng của cơ thể.



Gừng, tỏi, hoa cúc tím, quả mọng... là những thực phẩm giúp cơ thể tăng sức đề kháng

Ảnh minh họa: Shutterstock

Có nhiều loại thực phẩm giúp tăng sức đề kháng. Và bạn nên thêm những thực phẩm này vào chế độ ăn uống, theo *The Health Site*.

Sau đây là những loại thực phẩm giúp tăng cường khả năng miễn dịch.

1. Tỏi

Các thí nghiệm đã chỉ ra rằng tỏi có hiệu quả cao trong việc tiêu diệt vô số vi sinh vật gây nhiễm trùng. Tỏi chứa allicin kích thích các tế bào bạch cầu và các [tế bào miễn dịch để tiêu diệt virus](#) cảm lạnh và cúm, nấm và vi khuẩn, theo *The Health Site*.

2. Rễ hoàng kỳ

Rễ hoàng kỳ, một vị thuốc đông y, có đặc tính tăng sức đề kháng. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng hoàng kỳ có thể kích thích hệ miễn dịch, [kháng khuẩn](#) và kháng viêm, chữa cảm lạnh và cúm, theo *The Health Site*.

3. Rễ cam thảo

Tạp chí Virus học [Trung Quốc](#) đã công bố một đánh giá xác nhận hoạt động tăng cường hệ miễn dịch của [rễ cam thảo](#) do hàm lượng triterpenoid của nó. Một nghiên cứu khác ghi nhận chất chống ô xy hóa trong cam thảo có tác dụng tẩy gốc tự do và kích thích miễn dịch.

4. Rau kinh giới

Rau kinh giới chứa hai hợp chất mạnh, carvacrol và thymol, có đặc tính kháng khuẩn và kháng nấm mạnh mẽ.

5. Quả mọng bảo vệ phổi

Đây là một nguồn giàu resveratrol, có thể giúp chống lại virus. Quả mọng cũng rất giàu chất chống ô xy hóa, mà Hiệp hội Ung thư Mỹ lưu ý là có thể

bảo vệ phổi. Vì vậy, nên ăn nhiều nho, quả việt quất, dâu tây và quả mâm xôi rất tốt cho phổi.

6. Gừng

Gừng dày đặc chất dinh dưỡng có thể giúp làm sạch hệ bạch huyết và chống nhiễm trùng, theo *The Health Site*.

7. Nấm

Nấm có chứa selen và vitamin B2 và B3, giúp tăng cường hệ miễn dịch, nhất là nấm hương và nấm Linh Chi.

8. Hàu

Hàu chứa nhiều kẽm hơn bất kỳ loại thực phẩm nào khác. Kẽm đã được chứng minh là có khả năng chống viêm và chống ô xy hóa mạnh mẽ, theo *The Health Site*.

9. Ổi

Một [trái ổi có lượng vitamin C nhiều hơn 350% so với một quả cam](#) và nhiều loại trái cây được sử dụng trong y học.

10. Sữa chua

Vì sữa chua là một nguồn thực phẩm sinh học tuyệt vời, nó thường đứng đầu danh sách các thực phẩm tăng cường miễn dịch. Một số chủng như men vi sinh *Bifidobacterium lactis* đã được chứng minh là có hiệu quả tăng cường sức đề kháng, theo *The Health Site*.

11. Các loại đậu

Đậu chứa rất nhiều kẽm, đây là khoáng chất cần thiết để tạo ra các tế bào T, một loại tế bào bạch cầu giúp chống nhiễm trùng, theo trang *She Knows*.

12. Hoa cúc tím Echinace

Sử dụng thường xuyên hoa cúc tím và trà thảo dược có lợi cho hỗ trợ miễn dịch và [sức khỏe](#) tổng thể. Hoa cúc tím chứa hợp chất echinacein có tác dụng ức chế vi khuẩn và virus xâm nhập các tế bào khỏe mạnh, theo *The Health Site*.

Nguồn trích: <https://thanhnien.vn/suc-khoe/phong-dich-covid-19-nhung-thuc-pham-giup-tang-suc-de-khang-1196241.html>