مراقبت از دستگاه گوارش و کمک به تقویت سیستم ایمنی

مراقبت از دستگاه گوارش

یکی از بهترین روشها برای تقویت سی

یکی از بهترین روشها برای تقویت سیستم ایمنی در دوران شیوع ویروس کرونا!

دکتر کیت لویلین واترز (Kate Llewellyn-Waters)، یک متخصص تغذیه از لندن، می گوید: «یک رژیم غذایی مناسب می تواند علاوه بر سلامتی دستگاه گوارش به تقویت سیستم ایمنی در دوران همه گیری جهانی ویروس کرونا کمک کند. رژیم غذایی سرشار از زینک، پروبیوتیک ها، آنتی اکسیدان ها و ویتامین ها، به خصوص ویتامین C، می تواند باکتریهای سالم موجود در روده، که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن برعهده دارند، تقویت کند»

این متخصص تغذیه به ذکر موادی که با اضافه کردن آنها به رژیم غذایی خود می توانید موجب تقویت سیستم ایمنی گردید، پرداخته است:

پری بیوتیک و پروبیوتیک ها

پری بیوتیک و پروبیوتیک ها همراه باهم برای ایجاد تعادل در سیستم گوارش و بهبود عملکرد سیستم ایمنی فعالیت می کنند.

پری بیوتیک ها جزء غیر قابل هضم مواد غذایی هستند که باکتری های مفید روده از آنها تغذیه می کنند. پروبیوتیک ها نیز باکتری های مفید دستگاه گوارش می باشند.

یک رژیم سرشار از فیبر به طور طبیعی دارای پری بیوتیک است و می توان به کمک این رژیم غذایی از مزایای پری بیوتیک و پروبیوتیک ها بهره برد. همچنین می توانید به رژیم غذایی خود مکمل های پروبوتیک را بیافزایید و از مزایای مختلف سلامتی آنها بهره مند شوید.

آنتی اکسیدان ها

بیشتر میوه ها و سبزیجات حاوی آنتی اکسیدان هایی مانند ویتامین C، ویتامین E، لوتئین، بتا کاروتن، فلاونوئیدها و لیکوپن می باشند.

زینک

زینک یک ماده معدنی مهم برای داشتن یک سیستم ایمنی سالم می باشد. زینک را می توان هم به صورت طبیعی از مواد غذایی و هم به صورت مکمل های حاوی زینک استفاده کرد.

برخی مواد غذایی حاوی زینک: گوشت، مرغ، غذاهای دریایی، حبوبات، عدس، غلات و فرآورده های لبنی.

منبع: سایت dailymail.co.uk