

15 makanan yang meningkatkan daya tahan tubuh



Elderberry

Suatu obat tradisional tua, ekstrak dari buah gelap ini ternyata **memblokir virus flu** dalam penelitian tabung tes. Tetapi para ilmuwan mengingatkan bahwa studi lebih lanjut diperlukan. Buah itu sendiri **kaya antioksidan** dan mungkin juga memiliki kemampuan untuk melawan peradangan.



Jamur kancing

Jangan remehkan jamur yang rendah gizi: Jamur **memiliki mineral selenium dan antioksidan**. Rendahnya tingkat selenium telah dikaitkan dengan peningkatan risiko perkembangan flu berat. Dan vitamin B riboflavin dan niasin, yang ditemukan dalam jamur, memainkan peran dalam sistem kekebalan tubuh yang sehat. Penelitian pada hewan juga menunjukkan jamur memiliki antivirus, antibakteri, dan efek anti-tumor. "



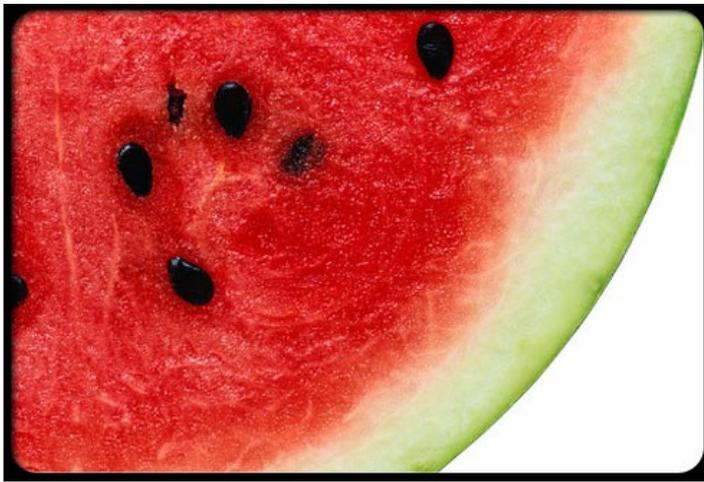
Acai Berry

Dikenal sebagai "makanan super" bersama dengan *blueberry*, ciri Acai berry warna gelap kecil ini **tinggi dalam antioksidan yang disebut anthocyanin**. Meskipun secara ilmiah *Acai* tidak terkait dengan kemampuan melawan penyakit atau sakit tertentu, antioksidan dapat membantu tubuh Anda melawan penuaan dan penyakit. *Acai berries* dapat ditemukan paling sering pada jus atau bentuk jus, atau kering dan dicampur dengan granola.



Tiram

Aphrodisiac? Penguat kekebalan tubuh? Mungkin keduanya, berkat **mineral seng** yang ditemukan dalam tiram. Tingkat seng yang rendah telah dikaitkan dengan infertilitas pria. Dan seng tampaknya memiliki beberapa efek antivirus, walaupun peneliti tidak dapat menjelaskan mengapa. Namun, mereka tahu itu adalah penting untuk beberapa tugas-tugas sistem kekebalan tubuh termasuk penyembuhan luka.



Semangka

Banyak air dan menyegarkan, semangka masak juga **memiliki banyak antioksidan yang kuat, glutathione**. Dikenal untuk membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh sehingga dapat melawan infeksi, glutathione ditemukan dalam daging merah di dekat kulit lembek. "



Kubis /kol

Ini adalah sumber lain **glutathione untuk memperkuat kekebalan**. Dan kubis mudah dan murah untuk ditemukan selama bulan-bulan musim dingin. Coba tambahkan kubis dari setiap varietas (putih, merah, Cina) pada sup dan minuman untuk menyelipkan ekstra antioksidan dan meningkatkan nilai gizi makanan Anda.



Kacang Almond

Segenggam almond bisa menopang sistem kekebalan tubuh Anda dari efek stres. **Satu porsi 1/4 cangkir yang dianjurkan, dapat membawa hampir 50% dari jumlah harian vitamin E yang direkomendasikan, yang membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh**. Dan kacang almond **memiliki riboflavin dan niacin**, vitamin B yang dapat membantu Anda bangkit kembali dari efek stres.



Jeruk bali

Jeruk bali memiliki **jumlah vitamin C yang baik**, tapi secara ilmiah belum membuktikan bahwa Anda dapat dengan mudah mendapatkan cukup vitamin C melalui makanan saja, tanpa suplemen, untuk membantu mengobati pilek dan flu. Namun, jeruk dikemas dengan **flavonoid** - senyawa kimia alami yang telah ditemukan untuk meningkatkan aktivasi sistem kekebalan tubuh. Tidak suka jeruk bali? Cobalah jeruk atau jeruk keprok. "



Serbuk Gandum

Serbuk Gandum adalah bagian dari benih gandum yang memberi bayi makan tanaman gandum, sehingga penuh dengan nutrisi. **Gandum memiliki seng, antioksidan, dan vitamin B antara vitamin dan mineral penting lainnya.** Gandum juga menawarkan campuran yang baik dari serat, protein, dan beberapa lemak yang baik. Pengganti bibit gandum untuk bagian dari tepung biasa dipakai dalam makanan yg dipanggang dan resep lainnya.



Yoghurt rendah-Lemak

Secangkir sehari dapat mengurangi kemungkinan Anda terkena flu. Carilah daftar label "budaya hidup dan aktif." Beberapa peneliti percaya bahwa mereka dapat merangsang sistem kekebalan tubuh untuk melawan penyakit. Juga **sumber vitamin D.** Studi terbaru telah menemukan hubungan antara kadar vitamin D rendah dan meningkatnya risiko kedinginan dan flu. "



Bawang putih

Bawang putih **mengandung beberapa antioksidan yg bertempur melawan penyerang sistem kekebalan tubuh.** Di antara target bawang putih adalah *H. pylori*, bakteri yang terkait dengan beberapa borok dan kanker perut.

Tip Memasak: Kupas, potong dan diamkan 15 sampai 20 menit sebelum dimasak untuk mengaktifkan enzim yang meningkatkan kekebalan.



Bayam

Dikenal sebagai "makanan super," bayam adalah makanan yang kaya gizi. Bayam **memiliki folat, yang membantu tubuh Anda memproduksi sel baru dan perbaikan DNA.** Dan itu meningkatkan serat, antioksidan, seperti vitamin C, dan lainnya. Makanlah bayam mentah atau dimasak sebentar untuk mendapatkan manfaat maksimal.



Teh

Hijau atau hitam? Keduanya **sarat dengan polifenol dan flavonoid, pelawan penyakit**. Antioksidan ini mencari sel radikal bebas yang merusak dan menghancurkannya. Dengan kopi dan tanpa kopi, bekerja sama baiknya.



Ubi

Seperti wortel, ubi **memiliki antioksidan beta-karoten, yang membersihkan sampai merusak radikal bebas**. Ubi juga tinggi vitamin A, yang terkait untuk memperlambat proses penuaan dan dapat mengurangi risiko beberapa kanker.



Brokoli

Mudah untuk ditemukan di toko dan dimasukkan ke dalam makanan, brokoli **meningkatkan kekebalan tubuh dasar**. Satu penelitian melaporkan kimia dalam brokoli membantu merangsang sistem kekebalan pada tikus. Tambahan, **brokoli penuh dengan nutrisi yang melindungi tubuh Anda dari kerusakan. Brokoli memiliki vitamin A, vitamin C, dan glutathione**. Tambahkan beberapa lembar keju rendah lemak untuk melengkapi lauk dengan vitamin B dan vitamin D yang meningkatkan kekebalan tubuh.

Sumber: http://www.medicinenet.com/immune_boosting_foods_pictures_slideshow/article.htm

Copyright ©2009, WebMD, LLC. All rights reserved

Reviewed by Hansa Bhargava, MD, FAAP on July 25, 2011