

# 16 makanan yang meningkatkan sistem imun Anda

Reviu oleh: [Charles Patrick Davis, MD, PhD](#)

Reviu pada Maret 2, 2020

## Raih Elderberry

### Pengobatan rakyat modern

Elderberry adalah semak yang telah digunakan secara medis selama berabad-abad. *Sambucus Nigra*, atau Black Elderberry Bush, adalah versi yang paling umum digunakan untuk membuat sirup dan remeh. **Ekstrak Elderberry memiliki sifat antivirus, antikanker, dan anti-inflamasi. Elderberry juga tinggi flavonoid.** Orang-orang mengambil sirup Elderberry sebagai obat untuk infeksi pilek, flus, dan sinus bakteri. Obat tanaman bekerja dengan mengurangi pembengkakan dalam membran lendir. Beberapa penelitian menunjukkan ekstrak elderberry mengurangi durasi flu. Jika berfungsi untuk infeksi flu, itu dapat membantu sistem kekebalan tubuh Anda terhadap infeksi Coronavirus (Covid-19).



### Interaksi Elderberry

**Manfaat Elderberry banyak**, namun, obatnya **dapat berinteraksi dengan obat resep tertentu**. Selalu periksa dengan dokter atau apoteker Anda sebelum menambahkan obat baru ke rejimen Anda. Elderberry dapat berinteraksi dengan obat-obatan berikut.

- Diuretik: Elderberry adalah **diuretik** sehingga mengambilnya dengan resep diuretik akan meningkatkan efek.
- Laxatives: Elderberry **memiliki efek pencahar**, sehingga tidak boleh dilakukan dengan mediasi pencahar lainnya.
- Steroid: Elderberry **merangsang sistem kekebalan tubuh** sehingga **tidak boleh dimakan dengan steroid dan obat-obatan lainnya yang dirancang untuk menekan sistem kekebalan tubuh**. Orang-orang yang menggunakan obat immunosupresif setelah menjalani transplantasi organ tidak boleh mengambil Elderberry.
- Kemoterapi: Elderberry **dapat mengganggu kemoterapi** dan tidak boleh diambil dengannya.
- Obat diabetes: Elderberry **menurunkan gula darah** sehingga tidak boleh diambil dengan obat-obatan yang mengobati diabetes.
- Theophylline: Elderberry **dapat mengurangi kadar darah obat yang diresepkan untuk mengobati asma dan kondisi pernapasan**.

## Memiliki lebih banyak jamur

### Booster sistem kekebalan tubuh

Ada yang bertanya **bagaimana meningkatkan sistem kekebalan tubuh Anda? Makan lebih banyak tombol jamur**. Jamur tinggi selenium dan vitamin B seperti riboflavin dan niasin. Mineral dan vitamin ini diperlukan untuk sistem kekebalan tubuh untuk bekerja dalam bentuk ujung atas. Jamur juga tinggi dalam polisakarida, molekul seperti gula yang mendorong fungsi kekebalan tubuh.

### Jamur beraroma

Jamur memiliki kualitas gurih yang dapat meningkatkan rasa banyak hidangan. Tidak yakin cara makan jamur? Cobalah cara-cara penyiraman mulut berikut untuk menyajikan jamur lezat ini.

- Tumis, memanggang, dan memanggang akan membantu mengeluarkan rasa yang kaya dan gurih jamur.
- Jamur membuat tambahan yang bagus untuk orak-arik telur dan omelet.
- Tempuk irisan jamur menjadi sup, salad, atau lasagna.
- Nikmati puncak jamur Portobello di burger Veggie.
- Boneka jamur membuat *hors d'oeuvres* lezat.



## Manfaat Acai Berry

### Berry kaya antioksidan

Acai Berry adalah buah hitam-ungu yang berasal dari pohon palem Acai di Brasil, Trinidad, dan bagian-bagian tertentu Amerika Selatan. Buahnya **tinggi dalam anthocyanin**. Molekul flavonoid ini **adalah antioksidan yang sangat kuat**. Mereka memerangi stres oksidatif dalam tubuh dengan mengepel radikal bebas. Antioksidan dikreditkan dengan meningkatkan imunitas dan menurunkan peradangan pada tubuh. Tidak pernah ada waktu yang lebih baik untuk menikmati Acai Bowl!

### Buah Meningkatkan Kekebalan tubuh

Acai Berry adalah antioksidan yang kuat dan stimulator sistem kekebalan tubuh, para peneliti mempelajarinya sebagai pengobatan potensial untuk semua jenis kondisi. Bidang studi termasuk penggunaan acai pada orang dengan

- Meningkatkan antigen spesifik prostat (PSA);
- penyakit kardiovaskular dan sindrom metabolik;
- Kanker rektum bawah;
- Konstipasi, dan
- Potensi studi lain dapat mencakup kondisi lain (misalnya, infeksi ragi, flu, covid-19).



## Tiram pada menu

### Makanan laut yang super

Tiram adalah pembangkit nutrisi dari laut. **Satu porsi 3 ons tiram Pasifik menyediakan 190% dari nilai harian selenium, 45% dari nilai harian besi, dan 20% dari nilai harian vitamin C, semuanya hanya untuk 140 kalori. Satu porsi 3 ons tiram mengandung 16 gram protein berkualitas tinggi. Makanan laut juga menyediakan seng dan vitamin A.** Vitamin dan mineral ini dalam tiram sangat penting untuk fungsi kekebalan tubuh yang tepat.

### Cara Makan Tiram

Kebanyakan orang akrab dengan tiram mentah yang disajikan di setengah cangkang, tetapi ada banyak cara lain untuk makan tiram. Ini termasuk

- tiram Rockefeller,
- Tiram rebus,
- Oyster Stuffing,
- tiram bergigi, dan
- tiram panggang.



## Tambahan tentang semangka

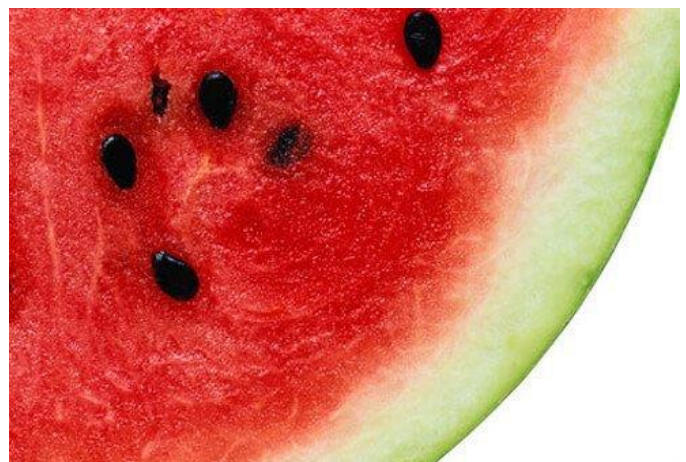
### Nutrisi semangka

Semangka adalah buah yang meningkatkan kekebalan tubuh. Satu porsi 2-cangkir semangka memiliki 270 mg kalium, 30% dari nilai harian vitamin A, dan 25% dari nilai vitamin C. Kalori di semangka tidak banyak sama sekali. Satu porsi 2-cangkir semangka hanya memiliki 80 kalori. Semangka juga menyediakan vitamin B6 dan Glutathione. Tubuh membutuhkan vitamin, nutrisi, dan senyawa seperti glutathione untuk fungsi kekebalan tubuh yang tepat.

### 5 Cara Makan Semangka

Irisan semangka adalah cara paling umum untuk menikmati buah ini. Berikut adalah beberapa cara kreatif untuk makan semangka.

- Buat salad buah dengan semangka dan teratas dengan saus lemon, madu, dan *mint*.
- Memiliki segelas tinggi limun *strawberry* semangka.
- Camilan pada salad *Arugula Watermelon* atasnya dengan keju *Feta*.
- Nikmati Sorbet Semangka Beku.
- Dinginkan dengan semangka, jahe, kapur pops.



## Cobalah beberapa bibit gandum

### Nutrisi benih gandum

Benih gandum adalah bagian terdalam dari kernel gandum. Ini adalah bagian yang paling kaya nutrisi dari biji-bijian. Benih kaya akan vitamin B, seng, dan vitamin E. Taburkan benih gandum di atas yogurt atau sereal atau tambahkan ke goyang. Benih gandum membuat tambahan mudah untuk menaikkan nutrisi dalam makanan yang dipanggang. Ganti benih gandum untuk sedikit tepung putih dalam resep untuk mendapatkan vitamin dan mineral tambahan.

### Apa yang Anda Lakukan dengan Gandum?

Kebanyakan orang tahu bibit gandum membuat topping lezat yang ditaburkan pada buah, yogurt, atau sereal, tapi apa lagi yang bisa Anda lakukan dengannya? Bibit gandum adalah makanan serbaguna yang dapat digunakan dalam berbagai resep.

- Campurkan bibit gandum, bumbu, dan rempah-rempah untuk membuat lapisan tepung roti untuk ayam dan ikan panggang.
- Gunakan bibit gandum sebagai pengganti remah roti dalam daging cincang dan bakso.
- Taburkan bibit gandum di atas potongan apel panggang dan makanan penutup serupa.



## Alasan Menyukai Yogurt Rendah Lemak

### Makanan Kesehatan Susu

Pedoman nutrisi merekomendasikan orang dewasa mengonsumsi 3 porsi produk susu per hari. Yoghurt rendah lemak menyediakan 11 gram protein, 250 kalori, dan hampir 400 mg kalsium per porsi 8 ons. Yoghurt rendah lemak juga dapat membantu memenuhi kebutuhan harian Anda akan vitamin B12, vitamin D, dan vitamin B2 (riboflavin). Tingkat vitamin D dan nutrisi lain yang memadai diperlukan untuk fungsi kekebalan yang kuat. Yogurt kaya akan probiotik, termasuk *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus casei*, dan *Bifidus*. Strain ini meningkatkan fungsi kekebalan dan bahkan dapat membantu mengurangi panjang dan keparahan pilek. Flora usus yang bermanfaat dibutuhkan untuk pencernaan yang tepat, detoksifikasi, dan fungsi kekebalan tubuh. Probiotik bahkan membantu mengurangi gejala eksim pada bayi.



### 5 Cara Makan Yogurt

Kebanyakan orang makan yogurt langsung dari cangkirknya, tetapi ada banyak cara lain untuk menikmati makanan penambah kekebalan ini.

- Campurkan yogurt, jus buah, dan sedikit madu. Tuang ke dalam cetakan dan bekukan untuk membuat yogurt muncul.
- Nikmati salad mentimun dengan saus yoghurt dill.
- Buatlah coleslaw dengan yogurt sebagai pengganti mayones.
- Sajikan ikan dengan saus yoghurt mint.
- Gunakan yogurt dalam resep sup krim untuk memberi mereka rasa asam.

## Bayam super

### Makanan Super Hijau Daun

**Bayam mendapat ranking teratas sbg makanan super berkat kandungan folat, vitamin A, vitamin C, serat, magnesium, dan zat besinya yang tinggi.** Nutrisi dlm bayam meningkatkan fungsi kekebalan tubuh dan memberi tubuh nutrisi yang diperlukan untuk pembelahan sel dan perbaikan DNA. Raih manfaat maksimal dari bayam dgn memakannya mentah atau dimasak sebentar utk menjaga nutrisi

### Pikirkan Di Luar Salad Bayam

Kebanyakan orang akrab dgn salad bayam, tetapi bagaimana lagi Anda bisa menyiapkan bayam? Anehnya, ada banyak cara untuk menikmati sayuran berdaun hijau yang bergizi ini termasuk

- bayam -*artichoke dip*,
- bayam krim,
- *lasagna* bayam,
- bayam tumis bawang putih, dan
- kulit pasta isi bayam dan keju.



## Tea Time

### A Cup of Immunity

About half the population in the United States drinks tea regularly. Antioxidants in tea called polyphenols and flavonoids are credited with boosting immune function. These compounds may also reduce the risk of heart disease. Drinking green tea favorably affects blood lipids, increasing good HDL cholesterol and decreasing LDL bad cholesterol, triglycerides, and total cholesterol.

### Beyond the Tea Cup

Tea is not just confined to be enjoyed by the cup. Amazingly, you can use teas in many of your favorite recipes. Think outside the cup!

- Add powdered tea to softened butter to make a savory spread.
- Cook grains and noodles in tea instead of stock.
- Use powdered tea as a rub to infuse meats with unexpected flavor.
- Make tea infused dairy to use in cream sauces for pasta and rice dishes.
- Add powdered tea to shortbread dough to make tea cookies.



## Say Yes to Sweet Potatoes

### Orange Spuds Are Better

One medium sweet potato packs a whopping 120% of the daily value of vitamin A and 30% of the daily value of vitamin C, all for just 100 calories. These vitamins are crucial for immune function and great for your skin. Sweet potatoes are a cholesterol-free and fat-free food, so you get all the helpful, immune-boosting vitamins without the guilt. Sweet potatoes serve up a healthy portion of fiber, too.

### Sweet Potato Recipes to Savor

The deep, rich color of sweet potatoes reflects the high vitamin A content. These bright, orange root veggies can be whipped up in a variety of ways. Try these sweet potato dishes on for size.

- savory sweet potato fries
- sweet potato casserole
- twice baked sweet potatoes
- sweet potato pie
- sweet potato beet chips



## Bring on the Broccoli

### Broccoli to the Rescue

Broccoli is a nutrient-packed powerhouse to support your immune system. One cup of broccoli provides as much vitamin C as an orange. The veggie is also high in beta-carotene, potassium, magnesium, zinc, and iron. Broccoli supplies an array of B vitamins (B1, B2, B3, and B6). Together, these vitamins and minerals help the immune system to run in top form. Another healthy compound offered up by broccoli: glutathione, the master antioxidant in the body.

### 5 Ways to Enjoy Broccoli

Not a fan of broccoli? Some people love it, some hate it, but broccoli is such a nutritious vegetable, it makes sense to find a way to eat more of it. Broccoli can be prepared in ways that are so tasty, you'll crave it! Try the following broccoli dishes on for size.

- creamy broccoli and cheese soup
- broccoli casserole
- broccoli salad
- lemon braised broccoli
- roasted broccoli rabe



## Harness the Power of Garlic Cloves

### Bring on the Bulbs

People have praised garlic for ages for its immune boosting properties. Garlic has antibacterial, antiviral, and anti-fungal properties. The bulbs are rich in antioxidants that quench free radicals that play a role in Alzheimer's disease, heart disease, cancers, and other conditions. The antiviral properties may be helpful in reducing the severity of colds, flu or COVID-19 infections. In one study, people who took garlic supplements during cold season caught fewer colds than those who took placebo pills. If you do catch a cold, garlic can shorten the duration of it. If you do try garlic supplements, be mindful that the one you choose contains the active ingredients contained in real garlic.



### Garlic and Cancer

Garlic boosts the portion of the immune system that is tasked with fighting viruses and cancer. Several studies have documented a link between garlic use and reduced rates of many different types of cancers. People who regularly consume lots of raw or cooked garlic have 30% to 35% fewer colorectal cancers than those who do not eat the allium. In one small study of people who had inoperable pancreatic, colorectal, or liver cancers, immune function was improved when participants took aged garlic extract for 6 months.

## Miso Soup to the Rescue

### Fermented Foods and Immunity

Miso soup has been a staple in Japanese cuisine for centuries. Miso is a salty paste made from fermented soybeans. It is rich in probiotics that are beneficial for gastrointestinal health and boosting the immune system. A lack of beneficial bacteria or an imbalance of bacteria in the GI tract is associated with a variety of medical conditions including irritable bowel syndrome (IBS), food allergies, gastroenteritis, inflammatory bowel disease (ulcerative colitis and Crohn's disease), and even certain kinds of cancers. Sipping a cup of miso soup is a great way to introduce beneficial food-based probiotics into the GI tract.



### Busy Little Bugs

Beneficial microorganisms found in miso soup and other fermented foods perform a variety of necessary functions in the GI tract. They synthesize vitamins and amino acids. They produce short-chain fatty acids (SCFAs) that the cells lining the GI tract use for fuel. The probiotics establish a healthy balance of flora in the gastrointestinal tract, protecting against pathogenic strains that try to take hold. About 70% of the immune system lies in the gut. Healthy, balanced gut flora makes for a strong immune system.

## Chicken Soup for the Cold

### Serving Up a Bowl of Relief

Mom was right to make a pot of homemade chicken soup when you got sick. It turns out there are very real, scientific reasons chicken soup helps you get over a cold more quickly. When cold viruses invade tissues of the upper respiratory tract, the body responds by triggering inflammation. This inflammation signals white blood cells to move to the area and stimulates the production of mucus. Ingredients in chicken soup appear to halt the movement of white blood cells, thereby decreasing mucus associated with colds. Too sick to cook from scratch? Canned chicken soup can ease cold symptoms, too.



### More Cold-Fighting Remedies

To get over a cold more quickly, sip lots of warm liquids like chicken soup, ginger tea, and warm water with lemon. Staying hydrated helps thin mucus secretions and flushes the virus out of your body. Taking zinc lozenges, syrup, or tablets within 24 hours of exhibiting cold symptoms can help reduce the duration of a cold. Taking vitamin C supplements throughout cold season may not keep you from catching a cold, but it may help ease symptoms if you do catch one. It may ease symptoms of the flu and coronavirus infections, too.

### Reap the Rewards from Pomegranate Juice

#### Harness Purple Power

Beneficial compounds in pomegranate extract have been found in lab studies to inhibit the growth of harmful types of bacteria including *E coli* O157:H7, *Salmonella*, *Yersinia*, *Shigella*, *Listeria*, *Clostridium*, *Staphylococcus aureus*, and other organisms. There's also evidence pomegranate compounds inhibit the growth of bacteria in the mouth that contribute to periodontal disease, plaque buildup, and gingivitis. Pomegranate extracts have antiviral properties against the flu, herpes, and other viruses. In addition to fighting bad viruses and bacteria, there is evidence that pomegranate extracts promote the growth of beneficial gut flora that boosts the immune system including *Bifidobacterium* and *Lactobacillus*.



#### 5 Ways to Enjoy Pomegranate

Most people enjoy pomegranate by eating the jewel-colored seeds after cutting open the fruit. There are many other ways to indulge in pomegranate.

- Add tart, colorful pomegranate seeds to fruit salad.
- Cool down with pomegranate lemonade on hot summer days.
- Make a lovely salad with watercress, endive, blood oranges, and pomegranate seeds.
- Mix pomegranate seeds into wild rice pilaf.
- Use pomegranate seeds to make a tasty relish to top meats.

### Make Friends with Ginger

#### Anti-inflammatory Root

Antioxidant compounds in ginger root have potent anti-inflammatory and immune-boosting properties. Normal metabolic processes in the body, infections, and toxins all contribute to the production of free radicals resulting in oxidative stress. Antioxidants in foods like ginger quench free radicals and help guard against arthritis, cancer, neurodegenerative disorders, and may other conditions. Grate some fresh ginger and steep it in hot water to make tea. Fresh grated ginger also makes a great addition to healthy stir fried veggies. Ginger has proven antibacterial and antiviral properties.



#### 5 Ways to Eat Ginger

What can you do with ginger root? A lot! Here are a few ideas to add more ginger to your menu.

- Add ginger to hot chocolate for an unexpected kick.
- Grated ginger makes a lovely addition to carrot cake or spice muffins.
- Make a ginger orange glaze to enjoy over salmon filets.
- Add ginger to marinades for meats.
- Enjoy honey ginger chicken wings.

Maximizing the health of your immune system is easy when you know which foods to eat. Eat these 16 immune-boosting foods to keep your immune system in the topmost form.

#### Sources:

This tool does not provide medical advice. [See additional information:](#)

© 1996-2021 [WebMD, LLC](#). All rights reserved.

[Source slideshow on OnHealth](#)

[https://www.medicinenet.com/immune\\_boosting\\_foods\\_pictures\\_slideshow/article.htm](https://www.medicinenet.com/immune_boosting_foods_pictures_slideshow/article.htm)