7 CÁCH TĂNG CƯỜNG HỆ MIỄN DỊCH TRONG MÙA ĐÔNG

Mùa đông có những ngày lễ yêu thích, nhưng cũng có nhiều điều phiền toái, đó là không khí lạnh, bệnh cúm và triệu chứng cảm lạnh. Các cách dưới đây sẽ tăng cường hệ miễn dịch của bạn trong mùa đông.

Mùa đông có những ngày lễ yêu thích, nhưng cũng có nhiều điều phiền toái, đó là không khí lạnh, bệnh cúm và triệu chứng cảm lạnh. Các cách dưới đây sẽ tăng cường hệ miễn dịch của bạn trong mùa đông.

>>> Những sai lầm khiến bạn lạnh hơn trong mùa đông

Ăn uống lành mạnh

Một trong những cách dễ nhất để tăng cường hệ miễn dịch là ăn các loại thực phẩm lành mạnh. Bạn nên ăn thực phẩm tự nhiên, giàu chất dinh dưỡng và vitamin. Thực phẩm và đồ uống đã qua chế biến có hại cho bạn và có thể làm suy giảm hệ thống phòng thủ của cơ thể. Các món canh rất tốt trong việc thúc đẩy hệ miễn dịch.

Bổ sung đầy đủ vitamin C

Vitamin C là một vitamin tuyệt vời cho cuộc chiến chống cảm lạnh. Trái cây và rau tươi giàu vitamin C hơn các loại nước ép. Cam, kiwi, rau xanh và quả mọng là nguồn thực phẩm giàu vitamin C.

Ảnh: reupcypuruse.com

Cung cấp đủ nước

Giữ cơ thể đủ nước là bí quyết để có hệ miễn dịch khỏe mạnh. Nước đóng vai trò quan trọng trong việc vận chuyển bạch cầu đến khắp cơ thể. Bạn nên uống nhiều nước mỗi ngày, và nếu cảm thấy người muốn ốm, bạn nên uống nhiều hơn một vài ly nước so với bình thường.

Ngủ đủ giấc

Ngủ là yếu tố quan trọng cho một cuộc sống khỏe mạnh và thúc đẩy hệ miễn dịch. Nếu cảm thấy mệt mỏi, sức khỏe đi xuống, bạn có thể dễ nhiễm bệnh hơn. Cơ thể bạn cần được ngủ và nghỉ ngơi để được trẻ hóa. Bạn nên ngủ 7-8 tiếng mỗi đêm để có một hệ miễn dịch khỏe mạnh.

"Bắt tay" với những vi khuẩn có lợi

Thông thường chúng ta hay nghĩ rằng, vi khuẩn thường có hại. Tuy nhiên vi khuẩn trong các chế phẩm sinh học lại hoàn toàn ngược lại. Chúng là những vi khuẩn tốt có thể được tìm thấy trong nhiều loại thực phẩm lên men như dưa cải bắp, sữa chua. Bạn nên kết thân với các loại vi khuẩn có lợi trong bữa ăn.

Tập thể dục

Tập thể dục khiến cơ thể săn chắc, khỏe mạnh, và tăng cường hệ miễn dịch. Nếu có thể, hãy bỏ ra khoảng 30 phút mỗi ngày, 5 ngày mỗi tuần để có hệ miễn dịch khỏe mạnh.

Bổ sung đầy đủ vitamin D

Vào những ngày lạnh thì ánh sáng mặt trời sẽ rất yếu. Nhưng bạn vẫn cần ánh nắng mặt trời để cung cấp vitamin D cho cơ thể. Chỉ cần 30 phút đứng sưởi nắng mỗi lần, một vài lần mỗi tuần, bạn sẽ cung cấp đầy đủ vitamin D cho cơ thể. Nếu bạn không có đủ thời gian nhận vitamin D từ ánh nắng mặt trời hãy thêm vitamin D vào chế độ ăn uống của bạn hoặc uống thuốc bổ sung.