

# NHỮNG SIÊU THỰC PHẨM CHỐNG CÚM A/H1N1

Khi mùa thu qua, đông tới và thời tiết lạnh cũng là mùa cao điểm của dịch cúm và cúm A (H1N1) trở nên nguy hiểm hơn cho dù không phải là nguy cơ đại dịch như đầu mùa hè vừa qua.

Việc phòng chống cúm vẫn phải dựa vào các biện

Khi mùa thu qua, đông tới và thời tiết lạnh cũng là mùa cao điểm của dịch cúm và cúm A (H1N1) trở nên nguy hiểm hơn cho dù không phải là nguy cơ đại dịch như đầu mùa hè vừa qua.

Việc phòng chống cúm vẫn phải dựa vào các biện pháp để tăng cường sức miễn dịch của cơ thể kết hợp với giải quyết các triệu chứng. Do đó, các thầy thuốc Đông, Tây y luôn quan tâm tìm kiếm nhiều biện pháp để gia tăng sức đề kháng, giúp cơ thể chống lại những yếu tố gây bệnh, nhất là những bệnh theo mùa.

Cùng với những nỗ lực của y học, việc ăn uống đầy đủ chất bổ dưỡng và năng vận động thân thể của mỗi cá nhân, các nhà khoa học đặc biệt lưu ý tới một số loại thực phẩm có tác dụng hữu hiệu trong việc chống lại cúm.

## 1. Sữa chua:

Bạn đã từng nghe nhiều về probiotic trong sữa chua giúp kết hợp các loại vi khuẩn có lợi trong dạ dày để chúng ta có thể tránh xa bệnh tật nói chung và bệnh cúm nói riêng. Sữa chua giúp giữ cho hệ thống bên trong cơ thể bạn hoạt động bình thường và đảm bảo dạ dày và ruột không có vi trùng gây hại cho sự phát triển của vi khuẩn có lợi.

## 2. Tỏi:

Tỏi là một gia vị tuyệt vời cho hầu hết các loại thức ăn và có thể được chế biến và thưởng thức theo nhiều cách khác nhau như ăn sống, nướng, xào hoặc dùng để trang trí trên đĩa thức ăn. Tỏi cũng được biết đến từ lâu dùng để chữa rất nhiều bệnh, tuy nhiên hiện nay chủ yếu được dùng để chống lại các vi khuẩn có hại cũng như sự nhiễm trùng. Tỏi mang lại hơi thở có mùi, tuy nhiên các chuyên gia vẫn khuyên chúng ta nên ăn 2 nhánh tỏi một ngày hoặc vài lát tỏi trong bữa ăn vài lần một tuần, để có được hiệu quả tốt nhất.

## 3. Nấm:

Đây là "trợ thủ" đắc lực cho bạch cầu chống cảm cúm. Các nhà khoa học phát hiện nấm giúp đẩy nhanh quá trình sinh sản và hoạt động của bạch cầu, làm tăng khả năng miễn dịch của cơ thể.

## 4. Yến mạch và lúa mạch:

Món ăn ưa thích của người nông dân, yến mạch và lúa mạch chứa chất xơ bao gồm rất nhiều chất kháng khuẩn và chống ôxi hóa. Những con vật được cho ăn nhiều lúa mạch hoặc yến mạch trong chế độ ăn của chúng ít có khả năng mắc các bệnh như cúm. Đối với con người cũng vậy, các loại

hạt này giúp đẩy nhanh quá trình lành bệnh và tăng cường hệ miễn dịch cần thiết để chống lại virus cúm lây lan. Nên ăn một suất ăn hàng ngày có yến mạch hoặc lúa mạch để có thể tăng cường hệ miễn dịch, phòng tránh được virus cúm.

#### 5. Súp gà:

Bạn thường sử dụng súp gà khi ốm hoặc ít nhất bạn cũng biết đến công dụng của nó. Súp gà là một món ăn bổ dưỡng có thể tăng sức đề kháng và ngăn chặn những triệu chứng viêm thường xảy ra trong các chứng cảm, cúm. Những trường hợp cúm thường kết hợp với đau cơ, sốt, nhức đầu. Kết quả nghiên cứu của bác sĩ Stephen Rennard thuộc Trường Đại học Nebraska (Mỹ) cho biết súp gà giúp làm tan những chỗ sung huyết, phù nề, làm loãng dịch tiết và giảm tình trạng nghẹt mũi.

Một số nghiên cứu sau đó cũng cho thấy những hoạt chất trong súp gà có tác dụng ngăn chặn những triệu chứng viêm thường xảy ra trong các chứng cúm là nguyên nhân dẫn đến đau họng và tăng tiết đờm dãi. Các nhà khoa học còn cho biết nước súp gà có thành phần của cysteine, một axit amin có thể phối hợp với những sinh tố C, E và chất selenium trong tác dụng chống ôxy hóa. Cysteine còn có tác dụng kích thích tế bào bạch cầu trong hoạt động miễn dịch, đặc biệt có khả năng làm loãng và đánh tan những chỗ nghẹt do đờm dịch đọng lại ở bộ máy hô hấp.

#### 6. Khoai lang:

Khoai lang giúp tăng cường sức đề kháng cho da, một thành viên trong "đội quân" bảo vệ cơ thể chống lại những tác hại cơ học và sinh học. Da cũng là "bức rèm" ngăn ngừa và chống lại sự xâm nhập của vi khuẩn, virus, mầm bệnh vào cơ thể. Vitamin A có tác dụng quan trọng trong quá trình hình thành các mô liên kết ở da, giúp da khỏe mạnh, săn chắc, nâng cao khả năng miễn dịch cho toàn cơ thể. Cách tốt nhất để có nguồn vitamin A là tận dụng những thực phẩm sẵn có trong tự nhiên chứa beta-caroten (tiền vitamin A), mà khoai lang là thực phẩm rất giàu chất này.

#### 7. Trà:

Trà có khả năng phòng chống vi khuẩn gây cúm. Theo nghiên cứu của các học giả khoa miễn dịch ở Trường đại học Harvard, ở những người uống 5 tách hồng trà hàng ngày và liên tục trong hai tuần, cơ thể sản sinh chất interferon kháng độc tố nhiều gấp 10 lần những người không uống trà. Chất này có tác dụng phòng chống các bệnh truyền nhiễm, trong đó có cảm cúm. Đồng thời, trà cũng giúp giảm ngộ độc thức ăn, nhiễm trùng vết thương, tê phù chân, lao phổi, sốt rét.

#### 8. Thịt bò:

Thịt bò bổ sung kẽm và tăng cường miễn dịch. Kẽm có trong thực phẩm có thể thúc đẩy quá trình sản sinh bạch cầu trong máu, đồng thời giúp kháng độc tố, vi khuẩn có hại xâm nhập cơ thể. Cơ thể thiếu kẽm sẽ làm tăng nguy cơ mắc bệnh truyền nhiễm, đặc biệt là cảm cúm. Nên ăn nhiều thịt bò để vừa giữ ấm cho cơ thể, vừa phòng ngừa cảm cúm.

## 9. Cá và các loại sò:

Chúng giúp bổ sung selenium và phòng chống độc tố. Theo nghiên cứu của các chuyên gia Anh, việc bổ sung đầy đủ selenium sẽ giúp cơ thể sản sinh nhiều protein có tác dụng tăng cường miễn dịch, thanh lọc các vi khuẩn gây bệnh cúm. Selenium chủ yếu có trong con hào, tôm cua, ngao sò, cá... Trong cá hồi có nhiều omega-3, giúp máu sản sinh tế bào chống cảm cúm, nâng cao khả năng miễn dịch cho cơ thể.