

กินวิตามิน.....เกลือแร่แก้แพ้อากาศ

นำเสนอเมื่อ : 16 ต.ค. 2552

คนไหนที่รู้ว่ากำลังเป็นโรคแพ้อากาศ มีทางออกที่ช่วยลดการแพ้อากาศมาบอก...

ลดอาการแพ้อากาศได้โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ดื่มน้ำเปล่ามาก ๆ พักผ่อนให้เพียงพอ และที่สำคัญควรกินผักผลไม้สด เพื่อให้ได้รับวิตามินและเกลือแร่ที่ช่วยลดการแพ้อากาศ

วิตามินและเกลือแร่ที่ช่วยลดการแพ้อากาศ ได้แก่

- **วิตามินซี** ช่วยป้องกันและเสริมสร้างเซลล์เม็ดเลือด ป้องกันหวัดและการแพ้อากาศ แหล่งที่พบมากได้แก่ ฝรั่ง สม และสับปะรด

- **วิตามินอี** ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน ต้านอนุมูลอิสระ และเสริมสร้างเซลล์ผิวให้แข็งแรง แหล่งที่พบมากได้แก่ ธัญพืช ขางกลอง และรำข้าว

- **วิตามินเอ** ช่วยต้านอนุมูลอิสระและเสริมสร้างการทำงานของเซลล์เม็ดเลือด แหล่งที่พบมากได้แก่ ผักบุ้ง คะน้า ตำลึง แครอท มะเขือเทศ ฟักทอง มะละกอ และน้ำมันตับปลา

- **สังกะสี (Zinc)** ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย และป้องกันอนุมูลอิสระ แหล่งที่พบมากได้แก่ อาหารทะเล ธัญพืช และผลิตภัณฑ์นม

- **ซีลีเนียม (Selenium)** เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของเซลล์และเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน แหล่งที่พบมากได้แก่ เนื้อสัตว์ ธัญพืช จมูกข้าว รำข้าว เห็ด และกะหล่ำปลี

รู้อย่างนี้แล้ว ถ้าอยากลดอาการแพ้อากาศ ลองหาวิตามินและเกลือแร่ที่แนะนำมาทานกันดีกว่า.

ที่มา เติลินวส์