

5 อาหาร.....เพิ่มภูมิต้านทานโรค

นำเสนอเมื่อ : 14 พ.ย. 2552

**วันนี้ขอแนะนำอาหารเพิ่มภูมิต้านทานโรคให้คุณรู้จักค่ะ....ควรรับประทานเป็นประจำ
จะได้มีสุขภาพที่แข็งแรง**

❌ 1. อาหารรสเผ็ด

รวมทั้งอาหารที่ใส่เครื่องเทศ ถือว่าเป็นยาทั้งนั้น
เพราะเครื่องเทศทุกชนิดมีสรรพคุณในการรักษาโรค และเพิ่มภูมิต้านทานตามธรรมชาติอยู่แล้ว

❌ 2. กระเทียม

นี่คือยาแก้หวัดชั้นยอดที่ภินันท์นาการโดยธรรมชาติ
นอกจากจะแก้หวัดแล้วกระเทียมยังทำให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรง และป้องกันมะเร็งได้ด้วย
เพียงแต่ก่อนจะกินควรปรุงให้สุกก่อน เพราะกระเทียมดิบๆ ค่อนข้างกัดกระเพาะ
เดี่ยวจะกลายเป็นหื่นมะเร็งไปเจอโรคกระเพาะแทน

❌ 3. น้ำเปล่า

การดื่มน้ำเปล่าบ่อยๆ ทำให้ทุกระบบในร่างกายสดชื่นและช่วยลดความร้อน
ใครที่กำลังจะเป็นไข้จะได้ไม่เป็นใจ

❌ 4. ชุปไก่ร่อนๆ

ชุปร่อนๆ มีสรรพคุณแอนติออกซิแดนท์ กำจัดสารพิษที่ตกค้างในร่างกาย ยิ่งถ้าเคี้ยวไ้เวลานานๆ
จนเปื่อย โปรตีนจากเนื้อไก่จะย่อยสลายเป็นไดเปปไทด์ ยิ่งช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน ทีนี้ถ้ายังไม่สบายก็ให้รู้ไป

❌ 5. ผักผลไม้

ผักผลไม้สีสดๆ อย่างส้ม แดง ม่วง น้ำเงิน
จะมีวิตามินอีและสารเบต้าแคโรทีนที่ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระสูง
จะได้มาเป็นกองหนุนให้ร่างกายกำจัดสิ่งแปลกปลอมและเชื้อโรคได้เร็วขึ้น ส้ม ฝรั่ง องุ่น มะละกอสุก มะเขือเทศ
นี่ละผู้ช่วยคนเก่งของเรา

ที่มา ... สไปซี่