



Alimentos que aumentan la inmunidad

Nutrición, 14/09/2021



Seguir una dieta saludable es el primer paso que puede tomar

para fortalecer su inmunidad de forma natural. Sin embargo, puede acelerar el proceso con ciertos alimentos que contienen propiedades específicas que estimulan la inmunidad.

Las personas con un sistema inmunológico deficiente tienen que enfrentar más la ira de la temporada de reproducción de la gripe. A raíz del coronavirus y el susto de la gripe estacional, es importante cuidar su salud y prevenir todas las infecciones de la mejor manera posible. Seguir una dieta saludable es el primer paso que puede tomar para fortalecer su inmunidad de forma natural. Sin embargo, puede acelerar el proceso con ciertos alimentos que contienen propiedades específicas que estimulan la inmunidad.

5 alimentos que pueden aumentar la inmunidad de forma natural:

1. Frutas cítricas

Se sabe que los glóbulos blancos protegen su cuerpo de infecciones y enfermedades comunes, pero el cuerpo no puede producirlos por sí mismo. Se dice que la vitamina C impulsa la producción de glóbulos blancos. Por lo tanto, consuma frutas cítricas como la naranja y la toronja a diario para aumentar su ingesta de vitamina C.

2. Brócoli

La verdura de color verde contiene vitamina A, vitamina C, vitamina E y mucha fibra. También es rico en compuestos antioxidantes; todas estas cualidades hacen que el brócoli sea un gran alimento para estimular la inmunidad.

3. Ajo

Se sabe que el ajo proporciona muchos beneficios para la salud. Puede ayudar a controlar la presión arterial y prevenir el endurecimiento de las arterias. Las primeras civilizaciones utilizaron el ajo para protegerse de las infecciones bacterianas y la gripe.

4. Jengibre

El gingerol, un compuesto que se encuentra en el jengibre, es muy eficaz contra la tos, el dolor de garganta y otras

enfermedades inflamatorias. El jengibre también puede ayudar a reducir y estabilizar el nivel de colesterol.

5. Cúrcuma

La cúrcuma se ha utilizado en prácticas terapéuticas para combatir la inflamación y las infecciones durante años. Las medicinas antiguas demuestran que la cúrcuma, que contiene altas cantidades de compuesto de curcumina, es rica en antioxidantes, que también ayudan a prevenir enfermedades cardíacas, cáncer y la enfermedad de Alzheimer.

Más vale prevenir que curar; todos lo hemos escuchado varias veces. Es hora de ponerlo en práctica durante este período crítico de pandemia de virus y gripe desenfrenada.