

Bác sĩ “mách nước” ăn uống gì để tăng sức đề kháng phòng chống virus Corona

14:37 18/02/2020

Hiện nay virus Corona đang bùng phát ở Trung Quốc và ảnh hưởng lan rộng đến nhiều quốc gia trong đó có Việt Nam. Hơn nữa, chưa có vắc xin phòng ngừa, vì vậy cách phòng chống tốt nhất là cần nâng cao sức đề kháng của cơ thể được xem là biện pháp hữu hiệu nhất.



Một

chế độ ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng để tăng sức đề kháng cho cơ thể

Hàng ngày giúp mỗi người tăng cường hệ miễn dịch, phòng ngừa virus corona. Mà ở đó thịt bò, rau xanh, nấm, gừng, tỏi, cam, bưởi, quýt, các loại hạt... là những loại thực phẩm chứa nhiều dưỡng chất tốt cho cơ thể. Bên cạnh, chúng ta cần uống nước 2-2,5 lít mỗi ngày và bổ sung nhóm thực phẩm sữa rất tốt cho cơ thể bởi chứa nhiều chất đạm, chất béo, khoáng chất và các vitamin tạo nên sức đề kháng cho mỗi người trước dịch bệnh đang bùng phát.

Để cho chúng ta có một cơ thể khỏe mạnh và tăng sức đề kháng, phòng dịch bệnh trong mùa lạnh, đặc biệt dịch Covid-19, chúng ta cần có một chế độ ăn đầy đủ năng lượng, đủ chất đạm, đủ vitamin, khoáng chất, uống đủ nước và hoạt động thể lực hợp lý. Bởi vì chất đạm là nguồn nguyên liệu chính để tạo ra các kháng thể trong cơ thể, nguồn cung cấp chất đạm đó là các thực phẩm như thịt cá trứng sữa, thủy hải sản và các loại đậu đỗ.

Ngoài ra, trong các loại hạt như hạt mắc ca, hạt chia, hạnh nhân...rất giàu năng lượng, chúng chứa nhiều chất béo không bão hòa, chất xơ, protein và vitamin bao gồm magiê, kẽm và kali giúp tăng cường năng lượng cho cơ thể. Đặc biệt, trong hạt mắc ca chứa nhiều các khoáng chất: sắt, kali, canxi, kẽm, C & E , vitamin B, axit béo, 20 loại axit amin, trong đó có 8 loại axit amin giúp tăng cường hệ thống miễn dịch. Hạt Macca giúp cơ thể tái tạo lại hệ thống miễn dịch, đồng thời bổ sung đầy đủ khoáng chất theo cơ chế nuôi dưỡng, tăng cường năng lượng. Bên cạnh đó còn giúp cân bằng cơ thể và trở lại các tuyến góp



Ths.

Bs Lê Thị Hải- Nguyên Giám đốc Trung tâm tư vấn dinh dưỡng - Viện dinh dưỡng Quốc gia chia sẻ một số biện pháp tăng cường sức đề kháng cho cơ thể Có nhiều biện pháp phòng chống dịch, một trong những biện pháp quan trọng nhất là chế độ dinh dưỡng, bản chất của kháng thể tự sinh ra từ chất đạm, protein... Do vậy chúng ta phải lựa chọn những thực phẩm giàu chất dinh dưỡng để giúp cho cơ thể có hệ miễn dịch tốt; mà trong số đó, hạt mắc ca có giá trị dinh dưỡng cao, giàu vitamin, khoáng chất giúp cơ thể

hoạt động khỏe mạnh. Từ hạt mắc ca có thể chế biến ra nhiều sản phẩm khác nhau như trà sữa mắc ca, cà phê mắc ca, sữa hạt mắc ca... một trong những lựa chọn để tăng cường sức đề kháng tốt hơn, Ths. Bs Lê Thị Hải- Nguyên Giám đốc Trung tâm tư vấn dinh dưỡng - Viện dinh dưỡng Quốc gia chia sẻ.

Do đó trên thị trường các sản phẩm hạt rất đa dạng và phong phú để người tiêu

sữa hàng ngày giúp bạn tăng cường sức khỏe

Và hiện nay khi nói về các sản phẩm được chế biến từ hạt mắc ca, không thể không nhắc đến Công ty Macca Nutrition Việt Nam, là một trong những doanh nghiệp đi tiên phong trồng và chế biến mắc ca tại Việt Nam và xuất khẩu sản phẩm sang thị trường nhiều nước. Theo ông Trần Minh Phương – Phó Tổng giám đốc Công ty Cổ phần Macca Nutrition Việt Nam chia sẻ: Vào thời điểm này các sản phẩm hạt mắc ca, sữa hạt mắc ca ngũ cốc đậu đen...chúng tôi đang tích

cực đưa vào các hệ thống siêu thị, các hệ thống bán lẻ như: chuỗi siêu thị VinMart, chuỗi siêu thị Mường Thanh, chuỗi siêu thị Lan Chi, siêu thị Hapromart, siêu thị Minh Hoa, siêu thị Thành Đô...để đáp ứng ngày càng tốt hơn nhu cầu của khách hàng.

Thanh Thanh