

Nếu uống trong ngày lạnh, bạn nên ăn bát cháo gà nóng. Món ăn này giúp bạn chống lại sự mất nước, hơi nóng giúp mũi ấm và dễ thở hơn; thịt gà tăng sức đề kháng nhờ cung cấp selen và vitamin E.



Các món ăn sau cũng giúp bạn khỏe trong thời tiết khắc nghiệt của mùa đông:

**Quả thu hoạch cam quýt:** Đây là những trái cây giàu vitamin C và bioflavonoid, những chất giúp chúng ta chống lại virus cúm.

**Bí đỏ:** Là nguồn beta-caroten dồi dào, một trong những chất chống oxy hóa mạnh, vốn được coi là vũ khí chống lại các bệnh mùa đông. Beta-caroten là tiền vitamin A, sau này được cơ thể chuyển hóa thành vitamin A, có tác dụng phòng chống bệnh tật.

**Thực phẩm lên men:** Các thực phẩm lên men như yogurt, kefir rất tốt cho sức khỏe vì chứa các vi sinh vật có ích, giúp chống lại mầm bệnh.

**Cá:** Cá là nguồn cung cấp dồi dào kẽm và omega-3, giúp cải thiện khỏe mạnh trong mùa Đông. Kẽm giúp tăng cường khả năng sản xuất các tế bào giúp chống viêm nhiễm, tăng cường sức đề kháng. Rất nhiều người mắc chứng thiếu hụt axit béo omega-3 (có nhiều trong cá biển nhiều mỡ) trong bữa ăn hàng ngày.

**Tỏi:** Tỏi có tác dụng kháng khuẩn, kháng virus mạnh, phòng chống viêm phổi rất hiệu quả. Những đốm đỏ trên da quấy rối, bệnh phổi ăn một ít tỏi nướng lên và chườm qua chỗ bị ngứa (0,5 kg tỏi mỗi tuần hoặc 1/3 thìa cà phê bột tỏi/ngày). Những người đang sử dụng thuốc chống đông máu cần dùng tỏi theo chỉ dẫn của bác sĩ.

**Nấm:** Những nghiên cứu mới đây cho thấy ăn nấm rất tốt cho hệ miễn dịch, giúp tăng cường sức đề kháng. Mỗi loại nấm lại có những công dụng khác nhau. Nấm cung cấp ít năng lượng, có thể ăn thoải mái mà không sợ tăng cân.

**Sò:** Là nguồn cung cấp chất kẽm dồi dào, giúp cải thiện chứng bệnh cúm. Kẽm còn giúp làm lành các vết thương, tăng cường phòng ngừa.

**Trà:** Các nghiên cứu mới đây cho thấy 5-6 tách trà đen mỗi ngày sẽ giúp cải thiện kháng viêm nhiễm rất tốt.

*(Theo Thời Trang Trẻ)*