

COVID-19 වෛරසයෙන් ආරක්ෂා වීමට ඔබේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය ශක්තිමත් කරගන්නේ කෙසේද?

ෆේයර්ෆිස්ට් ඉන්ෂුරන්ස් සමාගමේ ප්‍රජා පණිවිඩයයි.



යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් පවත්වා ගැනීමට නම්, විශේෂයෙන්ම ශාකමය ආහාර ඇතුළුව සමබල ආහාර සමගින් හිතපතා හිස පෝෂණය ලබාගැනීම ඉතාමත් වැදගත්ය. මෙම ආහාර ඔබේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය ශක්තිමත් කිරීමට උපකාරී වන අතර, එමගින් ඔබට බෝවන සහ බෝ නොවන රෝගවලින් වඩාත් හොඳ ආරක්ෂාවක් ලැබෙනු ඇත.

වෙනත් රෝග තත්ත්වයන් සහිත හෝ දුර්වල ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියක් සහිත පුද්ගලයන්ට COVID-19 වෛරසයෙන් වැඩි බලපෑමක් එල්ල වන බව පැවසේ. ඔබ දුර්වල ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියක් හිමි අයෙකු නම්, පහත සඳහන් ආහාර, අතිරේක ආහාර සහ විටමින් වර්ග පරිභෝජනය කිරීම මගින්, COVID-19 වෛරසයෙන් මෙන්ම අනෙකුත් රෝග වලින්ද ආරක්ෂා වීමට හැකිවනු නිසැකය.

ආහාර

දොඩම් සහ ලෙමන් වැනි පැහැරි සහිත පලතුරු

මෙම පලතුරු වල විටමින් C බහුලව අඩංගුය. එය ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය උත්තේජනය කර, රෝග මැඩලීමට උපකාරී වෙයි.

සුදු ලුණු

සුදු ලුණු වල අඩංගු ඇලිසින් නම් සල්ෆර් සංයෝගය ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය උත්තේජනය කිරීමේ හැකියාවෙන් යුක්ත වන අතර රෝග වැළඳීමේ ඉඩකඩ අවම කරයි.

ඉඟුරු (ජින්ජරෝල බහුලව අඩංගු වේ)

ආසාදන අවම කරයි. උගුරේ අමාරු සුවකරයි. ප්‍රදාහ රෝග සමනය කරයි.

යෝගට්

ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය උත්තේජනය කරන යහපත් බැක්ටීරියා වර්ග ඇතුළත්ය. ලෙඩරෝග වලින් ආරක්ෂා වීමට ශරීරයට ඇති හැකියාව වැඩිදියුණු කරයි.

හිවිහි

විටමින් C, E සහ බීටා කැරටීන් බහුලය. රෝග වලට එරෙහිව ක්‍රියාකාරීව ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියට ඇති හැකියාව වැඩිදියුණු කරයි.



විටමින් සහ අතිරේක ආහාර වර්ග

Harvard Health Publishing මගින් සිදුකරන ලද පර්යේෂණයකට අනුව, පහත සඳහන් විටමින් වර්ග සහ අතිරේක ආහාර වර්ග, COVID-19 වෛරසය මැඩලීමට ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියට ඇති හැකියාව වැඩිදියුණු කරන බව හඳුනාගෙන ඇත.

විටමින් C - ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියේ යහපත් ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා උපකාරී වන ප්‍රතිඔක්සිකාරයක් ලෙස කලක පටන් භාවිතා වේ.

විටමින් D - ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය වැඩිදියුණු කරයි. ප්‍රතිශක්ති සෛල වලට වෛරස සහ බැක්ටීරියා අණු හඳුනා ගැනීමට ඇති හැකියාව වර්ධනය කරයි.

විටමින් E - ලිපිඩ වල දියවන ප්‍රතිඔක්සිකාරක බහුල ලෙස අඩංගුය. ප්‍රතිශක්තිකරණ ක්‍රියාවලිය ශක්තිමත් වන ආකාරයට පෝෂණ ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩිදියුණු කරයි.

සින්ක - ප්‍රතිවෛරස හැකියාවන් ඇති බවට සැලකෙන අතර එමගින් වෛරස ආසාදන අවම කිරීමට සෛල වලට ඇති හැකියාව වැඩිදියුණු කිරීම හෝ, වෛරස වර්ධනය වීමේ හැකියාව අවම කිරීම සිදුකරයි.

සැලකිය යුතුයි: මෙම විටමින් සහ අතිරේක ආහාර මගින් විවිධ අතුරු ආබාධ ඇතිවීමට ඉඩ ඇති බැවින්, ඒවා පරිභෝජනය කිරීමට පෙර වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගැනීම සුදුසු බව අවධාරණය කරමු.

වගකීම් අත්හැරීමේ ප්‍රකාශය: මෙම ලේඛනයේ දැක්වා ඇති උපදෙස් වල අරමුණ වන්නේ ඔබට සහ ඔබගේ ආදරණීයයන්ට COVID-19 වෛරසයෙන් ආරක්ෂා වීමට මගපෙන්වීමයි. මෙහි සඳහන් කිසියම් කරුණක්/කරුණු සම්බන්ධයෙන් වැඩිදුර පැහැදිලි කිරීමක් අවශ්‍ය නම් හෝ මෙම කරුණු මත පදනම් වී කිසියම් ක්‍රියාමාර්ගයක් ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ නම් ඒ සඳහා විශේෂඥ උපදෙස් ලබාගන්න.