

COVID-19 தொற்றுக்கு எதிராக உங்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை எவ்வாறு அதிகரித்துக் கொள்வது

சமூக தகவல்
வழங்குவோர்:



சிறந்த போஷாக்கு மற்றும் தாவர உணவுகள் அடங்கிய சம-பல ஆகார வேளையை உட்கொள்வது என்பது சிறந்த ஆரோக்கியத்தை பேண அத்தியாவசியமானதாக அமைந்துள்ளது. இந்த உணவு வகைகள் உங்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை தூண்டுவதுடன், தொற்று அல்லது தொற்றா நோயிலிருந்து உங்களை பாதுகாப்பதாக அமைந்திருக்கும்.

அதன் பிரகாரம், ஏற்கனவே நோய் வாய்ப்பட்டிருப்பவர்கள் அல்லது குறைந்தளவு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் கொண்டிருப்பவர்களை கொரோனாவைரஸ் அதிகளவு பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதாக நிபுணர்கள் தெரிவிக்கின்றனர். நீங்கள் இதில் இரண்டாம் நிலையைச் சேர்ந்தவராயின், இந்த நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை தூண்டும் உணவுகள், விற்றமின்கள் மற்றும் ஆகாரங்களை உங்கள் உணவு வேளைகளில் சேர்த்து, உங்களை ஆரோக்கியமாகவும் சுகாதாரமாகவும் பேண முடியும் என்பதுடன், தொற்று நோய்களிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் முடியும்.

உணவு

ஒரேன்ஞ், எலுமிச்சை போன்ற சாறு அடங்கிய பழங்கள்

இந்த பழங்கள் அதிகளவு விற்றமின் C ஐ கொண்டுள்ளன, இது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை தூண்டுவதுடன், நோய்த் தொற்றுக்கு எதிராக போராட உதவுகின்றது.

பூண்டு

பூண்டில் காணப்படும் சல்பர் அம்சமான **allicin** இனால் நோய் எதிர்ப்பு காரணிகள் தூண்டப்படுவதுடன், நோய்கள் அண்டாமல் பேணுகின்றது.

இஞ்சி (ஜின்ஜரோல் கொண்டது)

அழற்சியைக் குறைப்பதுடன், தொண்டையழற்சியை குணமாக்குவதுடன், அழற்சிசார் நோய்களுக்கு எதிராக போராட உதவுகின்றது.

யோகட்

உடலுக்கு அவசியமான பக்டிரியாக்களை கொண்டுள்ளதுடன், நோய் எதிர்ப்பு கட்டமைப்பை தூண்டி, இயற்கையாக போராடும் பொறிமுறையை ஊக்குவிக்கின்றது.

பசளி

விற்றமின் C, E மற்றும் **beta carotene** உயர்ந்தளவு கொண்டது. நோய் எதிர்ப்பு தொகுதியின் நோயை எதிர்த்து போராடும் காரணிகளை தூண்டுவதாக பசளி அமைந்துள்ளது.

விற்றமின்கள் மற்றும் ஊட்டச்சத்து

ஹாவார்ட் ஹெல்த் பப்ளிஷிங் இனால் முன்னெடுக்கப்பட்ட ஆராய்ச்சியின் பிரகாரம், பின்வரும் விற்றமின்கள் மற்றும் ஊட்டச்சத்து போன்றன COVID-19 தொற்றுக்கு எதிராக போராடும் வகையில் உங்கள் நோய் எதிர்ப்பு கட்டமைப்பை மேம்படுத்துகின்றமை உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது.

விற்றமின் C - ஆரோக்கியமான நோய் எதிர்ப்பு சக்தி செயற்பாட்டுக்கு முக்கிய பங்களிப்பு வழங்கும் அன்ரிஓக்சிடன்டாக அமைந்துள்ளது.

விற்றமின் D - நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கட்டமைப்பை தூண்டுவதுடன், நோய் எதிர்ப்பு கலன்களினால் வைரஸ் மற்றும் பக்டிரியா தாக்கத்துக்குள்ளான பகுதிகளை இனங்காண உதவியாக அமைந்திருக்கும்.

விற்றமின் E - இலிப்பிடை கரைக்கும் பெருமளவு அன்ரிஓக்சிடன்டை கொண்டுள்ளதுடன் இயற்கையான போஷாக்கு செயற்பாட்டை அதிகரிப்பதுடன் நோய் எதிர்ப்பு செயற்பாட்டை தூண்டுவதாக அமைந்திருக்கும்.

நாகம் - வைரசுக்கு எதிரான தாக்கத்தை வழங்கக்கூடியது, வைரஸ் தொற்றுக்கு எதிராக போராடக்கூடிய நோய் எதிர்ப்பு கலன்களின் செயற்பாட்டை மேம்படுத்துவது அல்லது வைரஸ்கள் பெருகும் செயற்பாட்டை கட்டுப்படுத்தும் தன்மை கொண்டது.

குறிப்பு: இந்த விற்றமின்கள் மற்றும் ஊட்டச்சத்து பல்வேறு பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடியன என்பதால், இவற்றை உள்ளெடுப்பதற்கு முன்னதாக, மேலதிக அறிவுறுத்தல்களை பெற்றுக் கொள்வதற்காக உங்களின் வைத்தியரின் ஆலோசனையை நாடுமாறு நாம் பரிந்துரைக்கின்றோம்.

மறுதலிப்பு: இந்த ஆவணத்தில் வழங்கப்பட்டுள்ள வழிகாட்டல்கள் உங்களையும், உங்கள் அன்புக்குரியவர்களையும் COVID-19 தொற்றிலிருந்து பாதுகாக்கும் வகையில் அமைந்துள்ளன. இந்த ஆவணத்தில் காணப்படும் ஏதேனும் விடயம் தொடர்பில் உங்களுக்கு மேலதிக தெளிவுபடுத்தல் அவசியமாயின் அல்லது இந்த ஆவணத்தின் பிரகாரம் செயலாற்றுவதற்கு மேலதிக தகவல்கள் அவசியமாயின், நிபுணத்துவ ஆலோசனையை நாடுமாறு நாம் பரிந்துரைக்கின்றோம்.

ஃபெயர்ஃபஸ்ட் இன்சூரன்ஸ் லிமிடெட்

ஹொட்லைன்: 0112 428 428 | இணையத்தளம்: www.fairfirst.lk