

10 Buah untuk Meningkatkan Imun Tubuh Anda



Nutrisi yang masuk kedalam tubuh berpengaruh terhadap imunitas yang kuat. Respon imun yang optimal memberikan proteksi terhadap penyakit yang dapat masuk ke dalam tubuh. Buah-buahan merupakan salah satu makanan yang memiliki kandungan nutrisi yang banyak dan dibutuhkan oleh sel imun untuk melakukan fungsinya dengan baik. Berikut adalah beberapa buah-buahan yang dapat dikonsumsi untuk meningkatkan imun anda :

1. Elderberry

Buah elderberry sudah lama digunakan sebagai pengobatan tradisional. Kandungan antioksidan yang tinggi didalamnya dapat membantu melawan radikal bebas dan mencegah proses inflamasi serta kerusakan sel. Beberapa penelitian juga menunjukkan, ekstrak buah ini dapat diberikan pada pasien flu untuk mempercepat penyembuhan

2. Acai berry

Buah yang memiliki warna gelap ini memiliki kandungan nutrisi yang penting bernama antosianin. Nutrien ini berperan sebagai antioksidan dalam tubuh. Buah ini dapat dimakan langsung, dijus atau dicampurkan dengan granola

3. Semangka

Memiliki kandungan air yang tinggi, buah ini juga memiliki rasa yang manis dan enak jika dimakan. Selain dapat menyegarkan, buah ini juga mengandung antioksidan glutathione yang memperkuat sistem imun.

4. Buah delima

Buah ini memiliki warna merah dan telah dipakai selama ribuan tahun di Mesir sebagai salah satu buah untuk mengobati infeksi bakteri maupun virus.

5. Buah sitrus

Buah yang termasuk dalam golongan ini seperti jeruk, anggur, lemon dan jeruk nipis memiliki kandungan vitamin C yang sangat tinggi. Vitamin C ini yang dapat meningkatkan produksi sel darah putih dan berperan dalam mengatasi infeksi.

6. Pepaya

Buah yang sangat sering ditemukan dan berbentuk lonjong ini juga memiliki kandungan vitamin C yang tinggi. Jika memakan 1 buah pepaya berukuran sedang, kita sudah memenuhi kebutuhan harian vitamin C dua kali lipat. Selain itu, buah ini juga mengandung magnesium, kalium dan folat yang merupakan nutrisi yang bermanfaat untuk berbagai reaksi dalam tubuh

7. Kiwi

Buah kecil ini memiliki kandungan nutrisi esensial yang sangat banyak seperti folat, kalium, vitamin K dan vitamin C. Semuanya itu bermanfaat baik bagi tubuh

8. Alpukat

Alpukat memiliki kandungan lemak sehat dan merupakan sumber magnesium, serat dan juga kalium serta rendah garam. Selain itu, buah ini juga memiliki kandungan polifenol yang memiliki efek antiinflamasi

9. Stroberi

Stroberi memiliki rasa yang enak dan manis serta memiliki efek baik bagi sistem imun. Kalori dalam buah ini rendah dan memiliki kandungan vitamin C yang tinggi serta kandungan antioksidan yang membantu menekan proses inflamasi dalam tubuh

10. Blueberry

Buah ini memiliki kandungan polifenol yang cukup untuk merangsang kerja antioksidan. Antioksidan yang dapat diaktifkan antara lain flavonoid, tanin, asam fenolik yang semuanya dapat memperbaiki kerusakan selular yang terjadi dan menekan inflamasi.

Tips lain untuk meningkatkan imun tubuh

1. Makan teratur

Jika tubuh dalam kondisi sakit, biasanya akan terjadi penurunan nafsu makan karena lidah terasa pahit ataupun perut terasa mual. Namun, konsumsi makanan yang bernutrisi tetap harus diupayakan agar tubuh tidak kekurangan nutrisi dan tubuh mendapatkan energi untuk melawan kuman yang masuk ke dalam tubuh

2. Kurangi gula dan makanan berlemak

Gula dan lemak dapat memicu proses inflamasi berlebihan. Hal ini tentu saja akan mengurangi kerja dari sistem imun tubuh

3. Minum banyak air putih

Air putih sangat bermanfaat bagi tubuh, terutama untuk memberikan hidrasi yang cukup. Kekurangan cairan dalam tubuh menyebabkan gangguan keseimbangan zat-zat kimia dan juga elektrolit sehingga dapat mengurangi respon imun tubuh.

Sumber : (<https://www.carevo.id/10-buah-untuk-meningkatkan-imun-tubuh-anda/>)