

Антиоксиданты. Особенно эффективны для поддержания здоровья лёгких фрукты и овощи, в которых есть витамин С, Е, бета-каротин. Этых веществ много в клубнике, брокколи, апельсине, красном перце, моркови.

Омега-3 жирные кислоты. Больше всего их в скумбрии, лососе, льняном семени.

Зелёный чай. При регулярном употреблении он предотвращает затвердение лёгочной ткани.

Кофе. Он поддерживает состояние лёгких в норме за счёт антиоксидантов и кофеина. Рекомендуется для этого выпивать одну чашку в сутки.

Тыква. Это богатый источник каротиноидов. В тыкве есть большое количество зеаксантина и лютеина, альфа- и бета-каротин.

Йогурт. Имеется в виду домашний вариант. Он богат калием, кальцием, селеном, фосфором.

Репчатый лук и чеснок. Их сочетание является натуральным антибиотиком.

Свёкла. Она полезна для лёгких за счёт беталaina в составе. Однако при наличии хронических болезней вам нужно сначала проконсультироваться со специалистом.

Цитрусовые. Эти фрукты богаты витамином С, укрепляют иммунитет, помогают защитить лёгкие.

Гранат. Он отличается наличием антиоксидантных и противовоспалительных компонентов.

Куркума. В ней тоже много противовоспалительных веществ и антиоксидантов. Также она содержит куркумин.

Краснокочанная капуста. Она полезна для здоровья за счёт наличия в составе витаминов А, С, рибофлавина.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.