

Witamin C. Barlaglar, onuň immun ulgamyny goldamakda esasy roly oýnaýandygyny görkezýär. Bu barada ylmy derejeli, sertifikatly dietolog Eşli Hok aýtdy. Mundan başga-da, bu witamin antioksidant hökmünde hereket edip, öýjükleri immuniteti gowşadyp biljek okislenme stresinden goraýar.

Sink. Ol sowugyň dowamlylygyny azaldyp biljek ukyby bilen tanalýar. Köp adamlar bu maddanyň ýetmezçiliginden ejir çekýärler.

Probiotikler. Dietolog Eými Gudson, probiotikleriň, immun ulgamynyň saglygyny goldaýandygyny, sebäbi olaryň immun funksiýasynda möhüm rol oýnaýan içege bakterialarynyň deňagramlylygyny üpjün edýändigini belleýär. Şeýle hem, probiotikler içege päsgeçiligini güýçlendirýärler.

Omega-3. Bu maddalar ýaramazlygy sazlamaga kömek edýär. Bu immun deňagramlylygynda möhüm rol oýnaýar.

Witamin D. Ol kesellere garşy göreşýän immun T öýjüklerini işjeňleşdirýär we şeýle hem, ol sowuklama garşy serişde hökmünde işleýär. Bir barlag, pes witamin D derejesi bolan adamlaryň ony goşundy hökmünde alanlarynda, ýokarky dem alyş ýollarynyň (grip, sowuklama) ýokançlyklarynyň töwekgelçiliginiň peselendigi görkezdi.

Habar häsiýetli materiallar lukmanyň belenilmegi bilen deňeşdirilip bilinmez. Karar kabul etmezden ozal hünärmen bilen maslahatlaşyň.