

چند خوراکی مفید برای تقویت ریه‌ها

ISNA



هالشی چرب

امکاناً ۳ موجب بهبود عملکرد ضد التهابی بدن می‌شود و برای کاهش التهاب ریه‌ها مفید است



گوجه فرنگی

رزیم غذایی حاوی گوجه فرنگی باعث کاهش تخریب بافت ریه در افراد سابقاً سیگاری می‌شود



سیب زمینی شیرین

سیب زمینی شیرین از آنتی‌اکسیدان است و به تقویت سلامت ریه‌ها در سطح سلول‌ها کمک می‌کند



موز

موز سرشار از پتاسیم است و گزیده‌های عالی برای بهبود عملکرد ریه‌ها محسوب می‌شود



سیب

سرشار از آنتی‌اکسیدان است و خطر ابتلا به بیماری‌های ریوی را کاهش دهد



زنجبیل

زنجبیل ترکیبات ویژه‌ای دارد و دارای اثرات ضد التهابی قدرتمندی است



عصاره قلم استخوان

استفاده از عصاره قلم به بهبودی سرماخوردگی منجر می‌شود



فراچ

فراچ‌ها برای سلامت ریه‌ها مفید هستند و می‌توانند سیستم ایمنی بدن را تقویت کنند



ترپ گوشتی

سینوس‌ها و مخاط‌ها را پاک رقیق در ریه‌ها را تحریک می‌کند



سیر

آنتی‌اکسیدان‌هایی را نامین می‌کند که به حفظ سلول‌های موجود در ریه‌ها کمک خواهد کرد



آویشن

این گیاه باعث بهبود سیستم تنفسی می‌شود و برای درمان برونشیت پیشنهاد می‌شود



نخود مرغ

نخود مرغ حاوی پروتئین است که به سلامت ریه‌ها و مایعده‌های تنفسی قوی کمک می‌کند