

## Musim Hujan Sebabkan Flu? Atasi dengan 6 Bahan Makanan Ini



Menjelang dan saat musim hujan tiba, flu merupakan salah satu penyakit langganan yang kerap menyerang. Apalagi jika kondisi tubuh sedang tidak fit. Tak perlu menunggu lama, flu pasti akan mudah menyerang.

Tapi, tak perlu khawatir, mengonsumsi asupan yang tepat bisa menjadi cara ampuh untuk mengatasi flu. Sejumlah bahan makanan dengan kandungan di dalamnya, seperti protein dan antioksidan, akan menjadi penyelamat ketika flu datang.

Bahan makanan dengan nutrisi tersebut akan membantu meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan kemampuan tubuh melawan infeksi, serta dapat mencegah tubuh terserang penyakit.

Untuk itu, konsumsi 6 bahan makanan yang dapat membantu mengatasi flu berikut ini:

### 1. Jamur

Jamur adalah salah satu bahan makanan yang mengandung antioksidan yang tinggi. Antioksidan adalah nutrisi yang dapat membantu tubuh membangun sistem imun yang kuat. N Joy Dubost, PhD, seorang peneliti dari Pennsylvania State University, mengemukakan bahwa kandungan antioksidan jamur kancing lebih tinggi dibanding tomat dan wortel. Saat flu menyerang, mengonsumsi jamur dapat meningkatkan imunitas tubuh dalam melawan infeksi. Selain itu, bahan makanan yang satu ini bisa diolah menjadi

beragam makanan lezat. Bukan hanya bisa dijadikan sebagai topping pizza, jamur juga bisa dicampur dalam omelet atau disajikan sebagai tumis lezat.

## **2. Daging**

Daging ayam atau sapi juga bisa menjadi makanan pilihan saat flu menyerang karena tingginya kandungan protein di dalamnya. Protein dibutuhkan oleh tubuh untuk membangun dan memperbaiki jaringan tubuh dan melawan infeksi bakteri. Agar makin nikmat, daging bisa disajikan dalam bentuk sup. Kehangatannya pun bisa meredakan hidung mampet. Untuk dan menghindari risiko kesehatan lain, pastikan Ibu memilih daging ayam atau sapi yang rendah lemak.

## **3. Bawang putih**

Bumbu dapur yang satu ini tak hanya berfungsi untuk meningkatkan rasa makanan, tapi juga dapat membantu mengatasi flu. Dr. Woodson Merrel, MD, penulis "The Detox Prescription" menyebut bahwa kandungan dalam bawang putih mampu melawan bakteri dan virus, termasuk virus yang menyebabkan flu.

## **4. Salmon**

Salmon bukan hanya memiliki kandungan protein, tapi juga vitamin E yang berfungsi sebagai antioksidan. Dalam jurnal medis yang diterbitkan Sultan Qaboos University tentang peran vitamin E untuk kesehatan manusia dan penyakit, disebutkan bahwa vitamin E akan membantu tubuh menangkal radikal bebas yang menyerang ketahanan tubuh. Saat flu menyerang, jadikan salmon sebagai menu utama. Ibu bisa menyajikan salmon kukus ataupun dalam bentuk steak.

## **5. Brokoli**

Brokoli memiliki kandungan vitamin C dan beta karoten. Dua kandungan alami ini akan bekerja sebagai antioksidan yang mampu menjaga imunitas tubuh. Menurut database nutrisi United States Department of Agriculture (USDA), per ons brokoli yang sudah direbus bahkan memiliki vitamin C lebih banyak dari satu buah jeruk.

Brokoli Ibu bisa menyajikan brokoli dalam bentuk tumis, mencampurnya ke dalam sup ayam, atau menyajikannya sebagai salad.

## **6. Anggur**

Dalam buku berjudul *Carotenoids: Advance in Research and Application: 2011 Edition* disebutkan bahwa anggur memiliki kandungan beta karoten - salah satu antioksidan -yang mampu meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Untuk itu, sajikan anggur sebagai obat alami untuk mengatasi flu.

Selain membantu tubuh dengan makanan bernutrisi, Ibu juga harus memperhatikan porsi

istirahat. Pastikan tubuh mendapatkan porsi istirahat yang cukup untuk membantu proses penyembuhan.

Setelah sembuh pun, Ibu bisa melakukan pencegahan dengan mengonsumsi makanan yang mengandung protein, serta buah atau sayur mengandung vitamin dan mineral.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/musim-hujan-sebabkan-flu-atasi-dengan-6-bahan-makanan-ini.html>