



Sumber: fotofood.com

Virus terdapat dimana-mana dan dapat menyerang siapa saja. Agar terhindar dari virus, setiap orang disarankan untuk meningkatkan daya tahan tubuh dengan cara istirahat yang cukup, berolahraga, dan makan-makanan yang bergizi. selain daya tahan tubuh, sistem imun juga sangat penting karena tanpa sistem imun kita akan mudah jatuh sakit akibat virus, bakteri, dan kelainan tertentu.

Makanan yang dapat membantu menguatkan tubuh dan mencegah penyebaran virus antara lain:

### **Ikan Berlemak**

Banyak gangguan kesehatan yang dapat diatasi dengan mengonsumsi ikan berlemak seperti salmon, tuna, dan sarden. Ikan berlemak banyak mengandung asam omega-3 yang berperan aktif dalam meningkatkan daya tahan tubuh, menangkal virus dan bakteri jahat, serta mencegah peradangan.

### **Yogurt**

Salah satu organ tubuh yang perlu dijaga agar terhindar dari infeksi adalah usus karena pencernaan merupakan bagian yang sangat penting. Yogurt mengandung probiotik yang mampu memperkuat usus dalam melawan virus dan bakteri.

### **Jeruk**

Jeruk kaya akan vitamin C yang dapat membantu membangun sistem kekebalan tubuh. Vitamin C juga dapat meningkatkan produksi sel darah putih yang bertugas melawan bibit penyakit.

### **Kiwi**

Dari begitu banyaknya buah, kiwi merupakan salah satu yang paling berpengaruh saat tubuh terserang virus penyebab flu, pilek, batuk, dan sebagainya. Hal ini disebabkan oleh vitamin dan mineral yang bekerja membangun kekebalan tubuh supaya kuat melawan dan mematikan kerja virus.

### **Bawang Putih**

Bawang putih dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh karena mengandung senyawa sulfur. Kandungan ini sangat berguna untuk sistem imun tubuh. Selain itu, bawang putih juga dapat menurunkan tekanan darah, memperlambat pengerasan pembuluh darah, dan memperkuat sistem imun.