

Ausgewogene Ernährung gegen Coronaviren

WIE SOLLTE MAN SICH ERNÄHREN?

İZMIR, TÜRKIYE, March 8, 2021 /EINPresswire.com/ -- Der Facharzt für Adipositas-Chirurgie, Op. Dr. Tufan Ergenç, sagte, dass eine der Maßnahmen gegen das Coronavirus, welches einschließlich der Türkei, in über 114 Ländern verbreitet ist, eine ausgewogene Ernährung zur Stärkung des Immunsystems ist.

Aufgrund der neuen Art von Coronavirus (Covid-19), die in China aufgetaucht ist und sich schnell auf der ganzen Welt verbreitet hat, sind bisher 4.638 Menschen gestorben. Es wurden 126.258 Infizierte aufgezeichnet. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) gab bekannt, dass sie die in mehr als 114 Ländern verbreitete Coronavirus-Epidemie als Pandemie deklariert hat. Am Vortag in der Türkei wurde außerdem angekündigt, dass die Bürger zusammen mit dem Auftreten der ersten Covid-19-Fälle in großer Panik leben. Während Maßnahmen wie die Beachtung der Hygiene, die Vermeidung geschlossener und überfüllter Umgebungen und Distanz gegenüber infizierte Menschen häufig auf die Tagesordnung gesetzt werden, betonte der Adipositas-Chirurg, Op. Dr. Tufan Ergenç, darüber hinaus eine gesunde und ausgewogene Ernährung.

WIE SOLLTE MAN SICH ERNÄHREN?

Unter Hinweis darauf, dass eine der Maßnahmen, die gegen das Coronavirus ergriffen werden können, darin besteht, das Immunsystem zu schützen und zu stärken, sagte Op. Dr. Tufan Ergenç, „An dieser Stelle ist auch eine ausgewogene Ernährung wichtig. Insbesondere sollten grünes Blattgemüse und Obst in Ihrer Ernährung nicht fehlen. So stärkt der hohe Vitamingehalt in Gemüse und Obst die Immunabwehr. Darüber hinaus empfehlen wir, viel Wasser zu konsumieren. Ebenso hält ein ausreichender Flüssigkeitsverbrauch die Immunabwehr aufrecht. Zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung empfehlen wir natürlich, überfüllte Umgebungen so weit wie möglich zu vermeiden und bei Bedarf eine Maske zu verwenden. Es sollte auch darauf geachtet werden, die Hände häufig und korrekt zu waschen. Solche scheinbar einfachen Maßnahmen verringern die Möglichkeit einer Infektion mit dem Coronavirus“. Unter Hinweis, dass sie die Impfstoffentwicklungsstudien genau verfolgen, erklärte Dr. Ergenç auch, dass Bürger über 55 Jahren eine vorbeugende Impfung (Grippeimpfung) erhalten können.

ED AJANS

ED AJANS

edtanitim@gmail.com

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2021 IPD Group, Inc. All Right Reserved.