

# إرشادات غذائية لتعزيز المناعة

يمكن تعزيز جهاز المناعة من خلال تناول الغذاء الصحي والمتوازن. ومن المعروف أن الأطعمة الغنية بالفيتامينات "أ" و"إي" و"سي" تعزز المناعة. كما يساعد المغنيزيوم والزنك على تنظيم جهاز المناعة وتحسين المزاج

## ننصحك بالإكثار من تناول الأطعمة التالية:

**الخضراوات الداكنة** مثل البروكولي والسبانخ، التي هي مصدر جيد لمضادات الأكسدة لأنها تزخر بالفيتامينات "أ" و"سي" و"إي" و"إي". يوصى باستهلاك هذه الأطعمة نيئة أو مطهوه بأقل قدر ممكن للحفاظ على محتواها من الفيتامينات، لأن ذلك المحتوى يتبدل بفعل الحرارة العالية.



**الفاكهة الحمضية** الغنية بالفيتامين "سي" C، الذي يساعد على زيادة إنتاج خلايا الدم البيضاء، الأساسية في محاربة الالتهاب. لذلك، احرص على إضافة القليل من هذه الفاكهة (مثل الليمون، والغريبفروت، والبرتقال والكيمنتين) إلى كل وجبة طعام.



**الثوم** الذي يستخدم منذ أعوام عدّة لمحاربة الالتهابات. فمحتواه العالي من الكبريت يضيف خصائص معززة للمناعة.



**الزنجبيل** المستخدم دوماً عند الشعور بالمرض بفضل خصائصه المضادة للالتهاب.



**البابايا والكيوي** اللذان يعتبران من المصادر الجيدة للفولات، والبتوتاسيوم، والفيتامين K، والفيتامين C، ويعززان إنتاج خلايا الدم البيضاء ويساعدان على محاربة الالتهابات.



**الشاي الأخضر** لأنه غني جداً بالفلافونويد (مضادات أكسدة). وهو يحسّن جهاز المناعة، ولذلك احرص على شرب كوب أو كوبين من الشاي الأخضر كل يوم.



3. عندما يوصيك الطبيب، أثناء وجودك في المنزل، تجنب الاحتكاك ببقية أفراد العائلة، ولا تشارك الأغراض الشخصية مثل المناشف والأطباق.

3.

4. احرص على النوم لساعات كافية، وشرب كمية كافية من الماء، وتناول الغذاء الصحي والمتوازن.

4.

1. من الضروري أيضاً إعطاء الأولوية دوماً للطعام الطازج، وعدم إهمال شرب الكثير من السوائل، وتفاذي تناول الأطعمة المصنّعة، مثل الفاكهة والخضار المعلبة، والوجبات الجاهزة، والسلامي والجامبون.

1.

2. ثمة نصائح أخرى مفيدة تتمثل في غسل اليدين جيداً قبل تحضير الطعام وقبل تناوله، وتعقيم الفاكهة والخضار قبل استهلاكها، وتفاذي تناول اللحوم النيئة وغير المطبوخة جيداً وشراء مشتقات الحليب المبسترة.

2.