

أطعمة تقوي المناعة في مواجهة الأمراض

27 فبراير، 2025



أوصى مختصون بمجموعة من الأطعمة من أجل تعزيز وتقوية جهاز المناعة لمواجهة الأمراض خاصة الإنفلونزا الموسمية، حيث تعمل هذه الأطعمة على تزويد الجسم بالفيتامينات والمعادن الضرورية لمكافحة الأمراض. تشمل القائمة الزبادي الطبيعي لأنه غني بالبروبيوتيك

وتتضمن قائمة الأطعمة الموصى بها الحمضيات لأنها مصدر رئيسي لفيتامين C وهو ما يعزز قدرة الجسم على إنتاج خلايا الدم البيضاء التي تكافح العدوى، وكذلك الثوم كونه يحتوي على مركب "الأليسين" الذي يتمتع بخصائص مضادة للبكتيريا والفيروسات والفطريات.

وتشمل القائمة الزبادي الطبيعي لأنه غني بالبروبيوتيك التي تعتبر بكتيريا مفيدة تدعم صحة الأمعاء، بالإضافة إلى العسل لاحتوائه على مضادات أكسدة ومضادات للبكتيريا والميكروبات، مع أهمية تناول الخضراوات الورقية لوجود فيتامينات A و C و E فيها وهي عناصر أساسية للحفاظ على صحة البشرة والأغشية المخاطية.

وجاء في نوعية الأطعمة التي يتم تناولها المكسرات والبذور وهي مصادر ممتازة لفيتامين E والزنك، إلى جانب الزنجبيل لاحتوائه على

خصائص مضادة للبكتيريا والفطريات التي تساعد على محاربة العدوى.