**Tác dụng của vitamin C trong việc nâng cao hệ miễn dịch phòng ngừa covid 19.**

Vitamin C có những đặc tính cơ bản như sau:

• Chống viêm  
• Điều hòa miễn dịch  
• Chất chống oxy hóa  
• Chống huyết khối  
• Kháng vi-rút

Tác dụng kháng vi-rút có lợi áp dụng cho cả hệ thống miễn dịch bẩm sinh và thích ứng. Khi bạn bị nhiễm trùng, vitamin C sẽ cải thiện một phần chức năng miễn dịch của bạn bằng cách thúc đẩy sự phát triển và trưởng thành của tế bào lympho T, một loại tế bào bạch cầu là một phần thiết yếu của hệ thống miễn dịch của bạn. Vậy nên hãy thêm những thực phẩm giàu vitamin C như : Chanh, cam, bông cải xanh,… vào bữa ăn gia đình của bạn vì sức khỏe của những người thân yêu nhé.