

The importance of healthy food to strengthen the immune system

أغذية مفيدة لتقوية جهاز المناعة

أفاد بعض خبراء التغذية ، بأنه في وقت انتشار الأوبئة كما هو الوضع في تفشي فيروس كورونا، يجب تعزيز المناعة بتناول الفيتامينات والعناصر المعدنية. وتم تحديد أهم خمس مواد يجب تواجدها في النظام الغذائي للإنسان.

	<p>يمكن الحصول على من الحمضيات والخضروات الورقية الخضراء والملفوف والفلل الحلو وملفوف بروكسل والبطاطا والفراولة.</p>	<p>فيتامين (C)</p>
	<p>مضاد قوي للأكسدة ويساعد جهاز المناعة على مقاومة العدوى المرضية. هذا الفيتامين موجود بنسبة جيدة في اللوز والفاول السوداني والبندق وبذور عباد الشمس والسبانخ والبروكلي.</p>	<p>فيتامين (E)</p>
	<p>ضروري للحفاظ على الأغشية المخاطية للأنف والشعب الهوائية وأعضاء الجسم الأخرى،. لأنه يحتوي على مادة مهمة تساعد على تعزيز حمايتها من العدوى، وكذلك من الأمراض الجلدية وأمراض الرئتين. هذا الفيتامين موجود في المنتجات البرتقالية اللون مثل الجزر واليقطين والبطيخ الأصفر وغيرها.</p>	<p>فيتامين (A)</p>
	<p>يؤدي نقص هذا الفيتامين إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي ومضاعفاتها ويسبب ضعف جهاز المناعة. لذلك ينصح الأطباء بضرورة تناول الأسماك البحرية الدهنية مثل السلمون والماكريل والتونة والسردين والحبوب الكاملة.</p>	<p>فيتامين (D)</p>
	<p>يؤثر في كيفية تفاعل الجسم مع مسببات الخارجية للأمراض، وينظم قوة استجابة جهاز المناعة. كما أن تركيز هذا المعدن في الجسم يؤثر في خطر الإصابة بالمرض والشفاء منه. يوجد الزنك في السلطعون واللحوم غير الدهنية والدواجن والبقول المطبوخة والزيادي والحمص</p>	<p>عنصر الزنك</p>