

أطعمة مقاومة للإنفلونزا

إعداد: ريم عبد الفتاح - غرافيك: أسيل الخليلى

إن تخطيط وجبات الطعام اليومية، لتشتمل على مجموعة متنوعة من الفواكه والخضار والبروتينات والدهون الصحية، ضرورة في الشتاء، لا سيما أن اتباع هذا الأسلوب يضمن الحماية ضد الأمراض المختلفة، كما تؤكد خبرة التغذية ريم العبد الله.

التوت

يسهم في القضاء على الشوارد الحرة وحماية الجسم.



السّمك

ينظف الجسم من الفيروسات وأحماض أوميغا 3 الدهنية تحمي الرئتين من التهابات الجهاز التنفسي.



البطاطا الحلوة

تقلل من خطر الإصابة ببعض أنواع مرض السرطان، وتكافح عملية التقدم بالسن.



الفطر

يحتوي على السيلينيوم وفيتامينات «بي» والنياسين والريبوفلافين، وتعمل جميعها على تعزيز المناعة.



الزبادي

غني بالبكتيريا الصحية التي تحافظ على القناة الهضمية والأمعاء خالية من الجراثيم المسببة للأمراض.



الحمضيات

فيتامين «سي» يعمل على زيادة إنتاج خلايا الدم البيضاء، وبالتالي، تحفيز الجسم على مكافحة الالتهابات.



البروكلي

غنيّ بالفيتامينات (A، C، E)، ويحتوي كذلك على مجموعة متنوعة من المواد المضادة للأكسدة.



السبانخ

غنية بفيتامين «سي» وحمض الفوليك، الذي يساعد الجسم في بناء الخلايا الجديدة، وإصلاح الحمض النووي.

