

أطعمة صحية تقي من الأنفلونزا



- اختصاصية التغذية رزان ساحوري ربحاني تقدم نصائح غذائية تساعد على تقوية المناعة:
- الخبز الأسمر، فيه دعم لجهاز المناعة، بدون التغيير بنظامنا الغذائي، وهذا جيد أن نتناوله قبل المرض، للوقاية.
 - البصل والثوم، وهما مفيدان للجهاز المناعي، عندما يكون مطبوخ الثوم تخف حديته، ولتخفيف ريحة الثوم ربما نشرب نعنق أو بقدونس تخفف الريحة.
 - الفستق تزيد من قوة جهاز المناعة بسبب توفر الزنك فيها، لذا الحمية يجب أن يكون فيها البروتين.
 - المكسرات وخاصة الجوز، لأن فيه الأوميغا 3 المفيد للجهاز المناعي.
 - اللبن، لأن فيه بروتين، وفيه البروبيوتكس، وهي البكتيريا الحميدة في معدتنا.
 - العسل مفيد في حال تناولنا ملعقة صباحاً، لما فيها من طاقة.
 - الزنجبيل، ليمون وبرتقال مع شوية زنجبيل، وعليهم عسل، مع مياه ساخنة، هذه وصفة سحرية.