أطعمة صحية تقي من الأنفلونزا

اختصاصية التغذية رزان ساحوري ريحاني 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 نعنع 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 صباحا، لما فيها من طاقة.

- الزنجبيل، ليمون وبرتقال مع شوية زنجبيل، وعليهم عسل، مع مياه ساخنة، هذه وصفة سحرية.