

**لتقوية مناعة الجسم في مقاومة الأمراض فإنّ ذلك يبدأ من الشخص نفسه، من خلال التركيز على تناول الأغذية الغنية بمضادات الأكسدة مثل:**

١. تناول الأغذية الغنية بفيتامين C مثل العسل، الفلفل الحار الأحمر و الفلفل الحلو بألوانه (خاصةً الأصفر و الأحمر)، الثوم، البصل، الزعتر الأخضر، كافة أنواع الحمضيات، الشمندر، البروكلي، الملفوف، الفجل، الزهرة، الفراولة، التوت، العنب.



٢. تناول الأغذية الغنية بفيتامين A مثل الكبد (مرة واحدة أسبوعياً)، صفار البيض، الجزر، السبانخ .



٣. تناول الأغذية الغنية بفيتامين D مثل البيض، الأسماك (كالسردين و السلمون)، الفطر، الحليب المدعم بفيتامين D ، كذلك التعرض لأشعة الشمس المباشرة لمدة ١٠-١٥ دقيقة.



٤. تناول الأغذية الغنية بعنصر الزنك مثل البقوليات ( كالحمص و العدس والفاصولياء)، المكسرات ( خاصةً اللوز والجوز)، الحبوب الكاملة ( كالقمح والأرز البني و الشوفان)، البطاطا الحلوة، الفاصولياء الخضراء، الكمون، الزنجبيل، الكركم، اليانسون.

٥. إضافةً إلى الأغذية التالية التي تدعم عمل الجهاز المناعي مثل : زيت الزيتون، الشاي الأخضر، الشومر، العرقسوس، البابونج، القرفة، حبة البركة، اللبن الرائب، الخيار، البندورة.







## الخدمات الطبية الملكية شعبة الخدمات العامة و التغذية الرقابة الغذائية والتغذية السريرية الأغذية التي تقوي المناعة



- الابتعاد قدر الإمكان عن تناول الوجبات الجاهزة والحلويات و المشروبات الغازية و العصائر المصنعة.



- \* الأخذ بعين الاعتبار الحالة المرضية ( إن وجدت ) عن التعامل مع هذا المنشور.



تذكر النصيحة و القاعدة الذهبية لصحة جيدة في سبيل تعزيز عمل الجهاز المناعي عن طريق:

- تناول غذاء صحي متوازن غني بالخضار و الفاكهة واتباع ممارسات صحية عند تحضير و تناول الطعام من خلال الطبخ باستخدام أقل كمية ممكنة من الزيت و طهيه بشكل جيد و عدم تسخين الطعام لأكثر من مرة.
- الإكثار من شرب الماء و النوم لمدة كافية و ممارسة الرياضة.



- السيطرة على التوتر من خلال تناول المشروبات الساخنة ذات الرائحة المنعشة كالنعناع و إكليل الجبل (حصى البان) و الأعشاب عامةً لدورها المهم في تهدئة الأعصاب.