

٤. تناول الأغذية الغنية بعنصر الزنك مثل البقوليات (كالحمص و العدس والفول)، المكسرات (خاصةً اللوز والجوز)، الجبوب 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.



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



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



لقوية مناعة الجسم في مقاومة الأمراض فإن 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.





الخدمات الطبية الملكية

شعبة الخدمات العامة و التغذية

الرقابة الغذائية والتغذية السريرية

الأغذية التي تقوی 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.



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

- تناول غذاء صحي متوازن غني بالخضار و الفاكهة و اتباع 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.