

## 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.