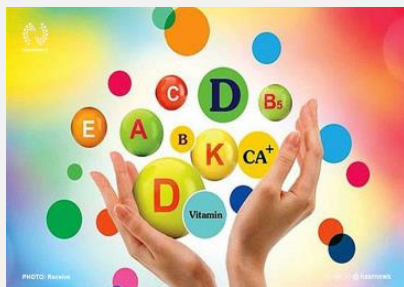


نقش ۳ ویتامین در پیشگیری از کرونا

مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین B شامل انواع میوه‌جات، سبزیجات، لبنیات، انواع گوشت‌ها، غلات سبوس‌دار، حبوبات و مغزی‌جات مانند پسته و گردو نقش مهمی در پیشگیری از کرونا دارند.



مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین B شامل انواع میوه‌جات، سبزیجات، لبنیات، انواع گوشت‌ها، غلات سبوس‌دار، حبوبات و مغزی‌جات مانند پسته و گردو نقش مهمی در پیشگیری از کرونا دارند.

مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین E مانند انواع روغن‌های مایع شامل کانولا، افتابگردان، ذرت و... به علت تقویت سیستم ایمنی بدن نقش مهمی در پیشگیری از کرونا دارند. باید توجه کرد که این روغن‌ها باید به مقدار مورد نیاز در رژیم غذایی افراد مصرف شوند.

ویتامین D نیز به علت تقویت سیستم ایمنی بدن نقش مهمی را در پیشگیری از بیماری کرونا ایفا می‌کند. منبع اصلی ویتامین D نور خورشید است و منابع غذایی حاوی ویتامین D شامل ماهی‌های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ است. البته به علت نیاز بزرگسالان به این ویتامین ماهیانه یک عدد پرل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D توصیه می‌شود و باید توجه کرد که این ویتامین محلول در چربی است و مازاد نیاز آن می‌تواند مشکل ایجاد کند. بنابراین حتما در مورد مقدار مصرف با پزشک خود مشورت کنید.

بنابر اعلام وبدا، همچنین مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین B شامل انواع میوه‌جات، سبزیجات، لبنیات، انواع گوشت‌ها، غلات سبوس‌دار، حبوبات و مغزی‌جات مانند پسته و گردو نقش مهمی در پیشگیری از کرونا دارند.

خبرگزاری عصرایران