



## 4 نوع ماده غذایی برای کمک به سیستم ایمنی

سیستم ایمنی بدن مسئولیت مراقبت بدن در برابر تمام عوامل میکروبی-از یک سرماخوردگی ساده تا سرطان- را برعهده دارد. تغذیه مناسب می تواند این سیستم را از نظر کارایی تقویت نماید. در زیر 4 نوع ماده غذایی که مفید برای سیستم ایمنی است معرفی شده است.

مرکبات، ماست، چای، دانه های کدو از جمله موادی است که جهت درمان و کمک به سیستم ایمنی بدن توصیه می شود. و اما دلایل:-**مرکبات** سرشار از ویتامین C می باشد . ویتامینی از نوع آنتی اکسیدان که سیستم ایمنی را در مقابل عوامل بیماری زا تقویت می کند. سایر منابع ویتامین C عبارتند از : فلفل زنگ سان، توت فرنگی، گرمک یا طالبی و بروکلی یا خوردن 400 میلی گرم ویتامین C سه بار در روز- **ماست**(پاستوریزه نشده): این نوع ماست حاوی لاکتوباسیل اسیدوفیل است . نوعی باکتری مفید که کمک موثری در از بین بردن قارچهای عفونی می کند. یا خوردن 20 میلی گرم مکمل اسیدوفیل دوبار در روز

- **چایی** سرشار از فلاونول است نوعی ماده ویتامینی مانع پیر شدن سلولهای ایمنی می شود. فلاونول همچنین در پیاز، بروکلی، سیب ، توت، گوجه فرنگی و جودوسر- **دانه های کدو** : مشخص شده است که این ماده غذایی ب کاهش دوره سرماخوردگی کمک می کندمنبع:سلامت نیوز