

# قوي مناعتك فيتامين سي



هنتعلم مع بعض شوية حقايق غذائية ممكن  
تساعدك لإكتساب مناعة أقوى.

الفترة اللي جايه لازم تخلي بالك من أكلك  
عشان مناعتك تقدر تقاوم أي عدوى.

كلنا عارفين إن فيتامين C مهم جدا لجهاز  
المناعة هنعرف مع بعض شوية أغذية غنية به.

## الخضروات



## الفاكهة



انت محتاج في اليوم 75-90 مجم من فيتامين C لأن جسمنا مش بيقدر يخزنه  
عشان كده تناول على الأقل 4 أنواع من القائمة السابقة كل يوم عشان تقوي جهازك المناعي.

# قوي مناعتك فيتامين د



فيتامين د يساعد على الحفاظ على سلامة العظام  
و صحة العضلات و اللثة و كمان يحافظ على  
صحة القلب و يحسن وظائف المخ.

تعرف ان جسمنا يصنع 90% من  
احتياجه من فيتامين د من أشعة الشمس.

نقص فيتامين د في الجسم يساعد على زيادة العرضه  
لأمراض المناعة الذاتية و الإصابة بالعدوى.

## الأسماك



التونه



السالمون



زيت كبد الحوت



مكاريل



السردين

## مأكولات أخرى



المشروم



البيض

حاول تعرض جلدك لأشعة الشمس المباشرة لمدة 15-30 دقيقة على الأقل 3 مرات في الأسبوع.

انت محتاج في اليوم 10-20 ميكروجرام من فيتامين د لو انت بتتعرض للشمس و من 25-100  
ميكروجرام لو جسمك مش بيتعرض للشمس عشان تحافظ على صحة جسمك و تقوي جهازك  
المناعي.



# قوي مناعتك الزنك

الزنك يساعد في عملية التمثيل الغذائي و يحافظ على جهاز المناعة و يساعد في إصلاح أنسجة الجسم.



اللحوم



البقوليات



البيض



الشيكولاته الداكنه



المكسرات



حبوب السمسم



اللبن و الجبن

المفروض إننا ناخذ في اليوم 11 مجم من الزنك في اليوم. عشان كده حاول تتناول في اليوم على الأقل نوعين من القائمة السابقه.

## نصيحة أخيرة "نوع ألوان أكلك"

حاول على قد ما تقدر انك تتوع ألوان المأكولات الصحيه في اليوم الواحد بحيث ان يكون فيها الألوان دي:  
"الأبيض و الأحمر و الأخضر و الأصفر/البرتقالي و الأزرق/البنفسجي"  
ده هيساعد جسمك إنه يقاوم العديد من الأمراض مش بس يقضي على الفيروسات.

