



□

□

كيفية تحسين قدرة الجهاز المناعي بشكل عام:

تؤكد الأبحاث المناعية أنه يمكن للإنسان أن يزيد قدرة الجهاز المناعي لديه ومساعدته من خلال الإكثار من تناول فيتامينات موانع الأكسدة الموجودة في الأطعمة مثل :

□

□

□ □ □ □ □ فيتامين (A) الموجود في الجزر والخضراوات الورقية المطازجة التي تؤكل دون طبخ كالخس وغيره.

□

كذلك فيتامين ج (C) الموجود في الموالح مثل الليمون والبرتقال والجوافة والتفاح والفواكه والخضراوات الورقية.

□

□ □ □ □ □ كذلك فيتامين هـ (E) الموجودة في الزيوت النباتية، والأطعمة التي تحتوى على الزنك مثل الأسماك الدهنية.

والمحوم الحمراء ( لحوم الماشية )، صفار البيض، العدس، الزنجبيل، البقدونس.

تتناول المكسرات وزيت الزيتون -ولما بأس من تناول قرص فيتامين يومياً يحتوى على مثل هذه الفيتامينات ( تباع في الصيدليات ) مع العلم إن  
لذا يجب قراءة التعليمات المرفقة بالدواء.

بالإضافة إلى الإكثار من تناول السلطة الخضراء المشكلة والفواكه وعصائر البرتقال

والمليمنون المطازجة، حيث تساعد هذه الفيتامينات على تحسين قدرة الجهاز المناعي وتُحجَم من انتشار العدوى داخل الجسم وتجنب  
الإنسان المضاعفات التي تحدث  
بسببها .

□

مع تحيات/خالد علي أبو علي مشرف تمريض أقسام الأوبئة