

□

□

إذا كان العقل السليم في الجسم السليم فإن الغذاء الصحي المتنوع والمتوازن هو طريقنا إلى الجسم السليم، و سيكون عامل فعال وهام لتقوية مناعة الجسم ضد الأمراض عموماً ومنها انفلونزا الخنازير. و لا بد من التنويه أنه لا يوجد غذاء سحري يمنع الإصابة بالانفلونزا.



□

-فيتامين أ: تناول الكثير من المأكلة والخضار البرتقالية والخضراء اللون مثل البرتقال، الجريب فروت، الجزر، القرع، السبانخ والبقدونس. فهي تزود الجسم بفيتامين أ وهو عنصر غذائي هام لتقوية الأغشية التنفسية.

□

-فيتامين د: أثبتت الدراسات الحديثة أن " فيتامين د" يلعب دوراً هاماً وجوهرياً في تقوية جهاز المناعة ومحاربة الأمراض، ويعتبر التعرض لأشعة الشمس المباشرة 10-15 دقيقة يومياً أهم مصادر هذا الفيتامين.

□

-فيتامين س: يعد من العناصر التي تمنع الأكسدة (Antioxidant) ويحافظ على سلامة الأنسجة، كما أنه يساعد على زيادة امتصاص عنصر الحديد. يكثر هذا الفيتامين في الجوافة، الفراولة، البرتقال، الليمون، البندورة، الكيوي، الفلفل الرومي، الملفوف، البقدونس والسبانخ.

□

أثبتت الدراسات الحديثة أن الإكثار من تناول الكثير من هذا الفيتامين لا يؤدي إلى المزيد من الحماية من الانفلونزا على عكس ما يعتقد الكثير من الناس. وتناول ثمرة واحدة من البرتقال يؤمن احتاجنا اليومي من هذا الفيتامين، مع مراعاة أن المدخنين يحتاجوا إلى ضعف هذه الكمية. □

□

- الزنك من العناصر الغذائية التي تقوى مناعة الجسم في محاربة الإصابة بالأمراض ومنها الأنفلونزا بكل أنواعها، ويمكن أن تجد الزنك في الأغذية الآتية:

* اللحم الأحمر

* المكسرات

* طعام البحر: سرطان البحر والمحار الأسماك.

□

- الحديد من العناصر الغذائية الهامة التي تقوى جهاز المناعة وتساعد الجسم على التصدي لفيروس انفلونزا الخنازير، في المقابل يؤدي نقص عنصر الحديد الى إضعاف عمل جهاز المناعة ويجعل الجسم أكثر عرضة للإصابة بالفيروس. وتعد اللحوم، البقوليات، المأكلة المجففة والخضار الورقية الداكنة من المصادر الهامة لهذا العنصر.

□ - البروتين: من العناصر الهامة لجهاز المناعة فبدون البروتينات لا يمكن تكوين الأجسام المضادة. يجب تناول لحم الدجاج، الأسماك والبروتينات النباتية مثل البقوليات، مع الاعتدال في تناول
□ اللحوم الحمراء. □□□