واحة الأسرة

#شعب_واحد_نقدر: كيف نقوّي مناعة الجسم ضد فيروس "كورونا"؟



الأربعاء 13 مايو 2020 06:41 م

قالت حملة "شعب واحد نقدر": إن العسل الأبيض معزز للمناعة، مع ضرورة حصول الفرد على ملعقة من العسل الأبيض على كوب ماء صباحا؛ لما له من فائدة في رفع المناعة، وتنقية مسار الهواء بالجهاز التنفسي.

كما أن كوبًا من عصير الجزر بالبرتقال يرفع المناعة؛ حيث إن عصير الجزر بالبرتقال مصدر لأهم الفيتامينات، خاصة فيتامين "أ" المعزز للجهاز المناعي والبرتقال أغنى فاكهة بفيتامين "ج"، والذي يحمى من الأمراض المعدية.

وإضافة إلى ذلك فإن طبق السلطة الخضراء يعزز المناعة، فالخضار الطازج هو مصدر غني بالفيتامينات والمعزز للمناعة، وللحصول على كامل الفائدة تجعل طبقك متنوعا يحتوى على خضراوات من كل لون، وهو الأحمر مثل الطماطم والفلفل الأحمر، والخيار والجرجير والفجل والبصل والخس والبنجر.

