

از کرونا نترسید؛ مقاومت بدنتان را بالا ببرید-۲

ویتامین هایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن

B9 K A C B6 E D3

A منابع غذایی ویتامین

- سیب زمینی شیرین، کلم برگ، هویج
- اسفناج، جگر گاو، کاهو، کره، تخم مرغ
- کدو حلوائی، بروکلی، زردآلو، طالبی، انبه
- فلفل قرمز شیرین و ماهی تن

K منابع غذایی ویتامین

- جعفری، گیاه خردل، پیاز، کلم فندقی
- شلغم، اسفناج، مارچوبه، بروکلی، خیار، کلم، توت فرنگی، جگر مرغ، گل کلم

B9 منابع غذایی ویتامین

- اسفناج، بروکلی، مارچوبه، لوبیا
- چشم بلبلی، جگر گاو، کلم، لوبیا
- قرمز، آوکادو، کاهو و پرتقال

C منابع غذایی ویتامین

- فلفل قرمز، فلفل سبز، کشمش سیاه، کیوی
- پرتقال، توت فرنگی، پاپایا، بروکلی، جعفری
- آناناس، گریپ فروت، گل کلم، انبه و کلم بروکلی

E منابع غذایی ویتامین

- فندقی، بادام، دانه های آفتابگردان
- انبه، آوکادو بروکلی، اسفناج، کدو
- گردویی، فلفل دلمه ای زیتون، کلم
- برگ، چغندر برگ، گوجه فرنگی، کیوی

B6 منابع غذایی ویتامین

- سینه بوقلمون، گوشت گوساله، ماهی
- تن، سینه مرغ، دانه های آفتابگردان
- دانه های کنجد، نخود سبز، لوبیا چیتی

D3 منابع غذایی ویتامین

- خط اول پیشگیری: رعایت بهداشت فردی و خصوصا بهداشت دستهاست
- با افزایش مقاومت بدن آمادگی سیستم ایمنی خود را بالا ببرید

- ماهی هالیبوت، ماهی کپور، ماهی سالمون
- انواع قزل آلاها، ساردین، روغن کبد ماهی
- تن، تخم مرغ، شیر