


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 بلیلی، جگر گاو، کلم، لوبیا
 - قرمز، آوکادو، کاهو و پرتقال


C منابع غذایی ویتامین

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

E منابع غذایی ویتامین

- 
- فندق، 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