

توصیه‌های غذایی برای پیشگیری از ابتلا به کرونا



صرف

کلم بروکلی

>>

دارای ویتامین C



هویج

<<

دارای ویتامین A و E



لیمو و پرتقال

>>

دارای ویتامین C



اجتناب از صرف سوسیس
کالباس و غذاهای فست‌فود

فست‌فود



تخم مرغ

<<

دارای ویتامین D و E

تخم مرغ کاملاً پخته صرف شود



کیوی

>> دارای ویتامین C



صرف

سالاد



گوجه فرنگی

>> دارای ویتامین C



پیاز

>> دارای ویتامین C