

خوراکی‌هایی ساده برای تقویت سیستم ایمنی بدن

ISNA

انواع توت‌ها

انواع توت بویژه توت فرنگی، تمشک و ذغال‌اخته سرشار از ویتامین C، اسیدهای فنولیک و آنتی‌اکسیدان‌ها و منبع عالی فیبر هستند.

سیر

حاوی مقادیر زیادی منگنز، سلنیوم، فیبر، ویتامین‌های B و C و مقادیری از هر ماده مغذی سالم دیگر است.

انواع هندوانه، طالبی و خربزه

دارای ویتامین‌های A، C، B6، لیکوپن، آنتی‌اکسیدان‌ها و اسیدهای آمینه است.

کیوی

هر ۱۰۰ گرم کیوی، کل نیاز بدن به ویتامین C را تأمین می‌کند.

ذرت

سرشار از ویتامین‌های گروه B، ویتامین C، بتاسیم، آهن، منیزیم و حتی پروتئین است.

گوجه‌فرنگی

حاوی مقادیر زیادی ویتامین‌های A، C، E و بتاسیم است.



منبع داده‌ها: پسیلیک هلت

ISNA / Design: Pedram Aghaei