الخليج

منوعات, استراحة الخليج

22 يوليو 2021 22:53 مساء

الكشمش الأسود» والريحان والشبت تعزز المناعة»



قال د. ألكسندر ميروشنيكوف، خبير التغذية الروسي، إن هناك أطعمة تحتوي على فيتامين سي، تشارك في إنتاج الإنترفيرون والخلايا المناعية. حيث يُعتبر «الكشمش الأسود» أفضل غذاء صيفي، ويحتوي 100 جرام من هذا العنب على 22 % من القيمة اليومية للفيتامين.

ولتقوية جهاز المناعة، هناك حاجة أيضاً إلى فيتامين «أ» الموجود في الريحان، ويشارك في تكوين الخلايا المناعية. أوصى ميروشنيكوف بتناول ثلاثة إلى أربعة أغصان من الريحان يومياً. ونصح بتناول الخس الذي يحتوي على فيتامين «ب» الذي يساعد على مقاومة التوتر.

بالإضافة إلى ذلك، تحدث الطبيب عن أهمية الشبت، حيث تحتوي المبيدات النباتية على خصائص مضادة للميكروبات. بجانب الروبيان الغني بالبروتين الذي يساهم في تكوين أجسام المناعة. واقترح الطبيب غليها مع الشبت المجفف لتعزيز الخصائص المفيدة.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©