

فيروس كورونا والفيتامينات

Posted on 2021 , 18 فبراير



Category: [صحة](#)

: بواسطة

فيروس كورونا والفيتامينات يتكون الجهاز المناعي للإنسان من مجموعة معقدة من الخلايا والعمليات والمواد الكيميائية التي تدافع عن جسمك باستمرار ضد مسببات الأمراض، بما في ذلك الفيروسات والسموم والبكتيريا

تعزير الجهاز المناعي

الحفاظ على صحة الجهاز المناعي على مدار العام هو مفتاح الوقاية من العدوى والمرض. ويعتبر اتخاذ خيارات نمط الحياة الصحية من خلال تناول الأطعمة المغذية والحصول على قسط كافٍ من النوم والتمارين من أهم الطرق لتقوية جهاز المناعة لديك

بالإضافة إلى ذلك ، أظهرت الأبحاث أن تناول الفيتامينات والمعادن وبعض الأعشاب ومواد أخرى قد يحسن الاستجابة المناعية ويحتمل أن يحمي من المرض. ولكن هل تحمي من كوفيد-19 تحديداً ؟

كورونا والفيتامينات والمكملات الغذائية

لا توجد فيتامينات أو مكملات معروفة للمساعدة في الوقاية من فيروس كورونا ، بما في ذلك كوفيد-19. قد تساعد بعض العناصر الغذائية في تقوية جهاز المناعة لديك وتساعد في قدرته على محاربة الفيروس ، بما في ذلك فيتامين د والجرعات العالية من فيتامين ج والزنك والبيوتاسيوم إذا كنت تعاني من نقص

اتباع نظام غذائي غني بالخضروات والفواكه والبروتينات الخالية من الدهون. قد تساعد البروبيوتيك أيضاً. يمكنك الحصول عليها من اللبن والأطعمة المخمرة ، مثل الكيمتشي ومخلل الملفوف. تساعد التمارين المنتظمة، مثل تمارين التنفس العميق أو التأمل ، أيضاً على تنشيط جهاز المناعة لديك لمحاربة العدوى

الفيتامينات المهمة لتعزيز جهاز المناعة

فيتامين د

ضروري لامتصاص الكالسيوم بشكل صحيح ويتم تخزينه في العظام، ومصادره: صفار البيض والكبد والأسماك الدهنية والحليب. وعند تعرض الجلد لأشعة الشمس يمكن أن يصنع فيتامين د

فيتامين ج

يعتبر من مضادات الأكسدة. وجزء من إنزيم ضروري لاستقلاب البروتين، ومهم لصحة الجهاز المناعي. كما أنه يساعد على امتصاص الحديد. ومصادره: يوجد فقط في الفواكه والخضروات وخاصة الحمضيات والخضروات في عائلة الكرنب والشمام والفراولة والفلفل والطماطم والبطاطس والخس والبابايا والمانجو والكيوي

البيوتاسيوم

يساعد في السيطرة على ضغط الدم ، ويقلل من احتمال الإصابة بحصوات الكلى. ومصادره: البطاطس، الموز، اللبن، الزبادي، فول الصويا، ومجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات

الزنك

يدعم الجهاز المناعي ووظيفة الأعصاب. ومصادره: اللحوم الحمراء، بعض المأكولات البحرية، حبوب الإفطار المدعمة

المراجع

- 1- [Can I take any vitamins or supplements to prevent coronavirus?](#). روجع بتاريخ 19 فبراير 2021.
- 2- [The 15 Best Supplements to Boost Your Immune System Right Now.](#) روجع بتاريخ 19 فبراير 2021.

3- [Food Sources for Vitamins and Minerals](#). 2021 فبراير 19 بتاريخ روجع