

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان تهران

شبکه بهداشت و درمان شهرستان مهدیشهر

خط اول پیشگیری: رعایت بهداشت فردی و خصوصا بهداشت دستهاست.

با افزایش مقاومت بدن آمادگی سیستم ایمنی خود را بالا ببرید.

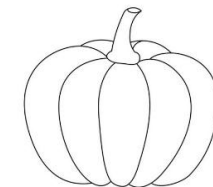
آب میوه ها و سبزیجات مناسب برای تقویت سیستم ایمنی بدن:

* **آب کلم:** سرشار از ویتامین های متعدد، موادمعدنی، آنتی اکسیدان ها

منبع بزرگ ویتامین آ، ث، منیزیم، ویتامین ب۶، مس و آهن

ضرورت مصرف کلم همراه با چغندر که منبع خوبی فولات و ویتامین هاست.

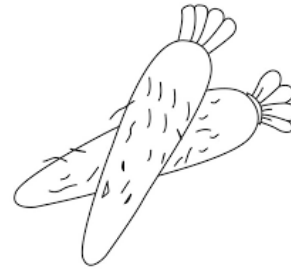
* **آب کدو تنبل:** منبع خوبی از ویتامین های آ، ب۶، ای و روی



۱

* **آب هویج:**

منبع بزرگ از بتا کاروتن و ویتامین آ



* **آب پرتقال، گریب فروت و لیمو:**

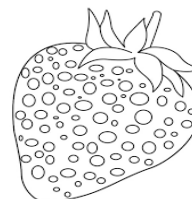
منبع خوبی از ویتامین ث



* **ترکیب آب توت فرنگی و کیوی:** سرشار از ویتامین ث،

برای تقویت سیستم ایمنی بدن نقش مهمی دارد.

همراه نعنای که منبع خوبی از فولات، ویتامین آ، منیزیم و روی است.



۲

* **آب گوجه فرنگی:**

منبع بسیار خوبی از ویتامین ث و آ



& ویتامین هایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن

منابع غذایی ویتامین K:

جعفری، گیاه خردل، پیاز، کلم

فندق، شلغم، اسفناج، مارچوبه، بروکلی، خیار، کلم، توت فرنگی، گل کلم

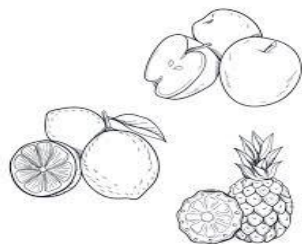


منابع غذایی ویتامین A:

سیب زمینی شیرین، کلم برگ، هویج، اسفناج، کاهو، کره، تخم مرغ، کدو حلوایی، بروکلی، زردآلو، طالبی، انبه، فلفل قرمز شیرین و ماهی تن

۳

از کرونا نترسید "مقاومت بدن‌تان را بالا ببرید.



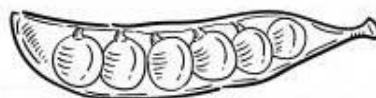
شستن دست‌ها را جدی بگیرید.

شهروندان عزیز :

خواهشمندیم اخبار و اطلاعات را از مراکز
خدمات جامع سلامت و مراکز خدمات بهداشتی
و درمانی سطح کشور پیگیری نموده و به
شایعات توجه نکنید.

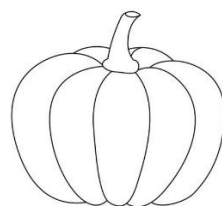
منابع غذایی ویتامین B6 :

سینه بوقلمون، گوشت گوساله، ماهی تن، سینه مرغ، دانه‌های
آفتابگردان، دانه‌های کنجد، نخودسبز، لوبیا چیتی



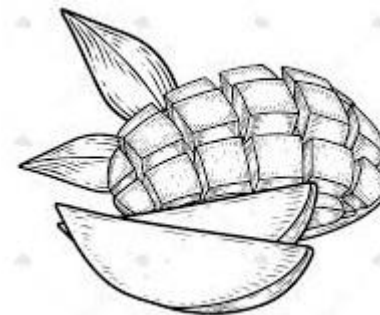
منابع غذایی ویتامین E :

فندق، بادام، دانه‌های آفتابگردان، انبه، آوکادو
بروکلی، اسفناج، کدوگردویی، فلفل دلمه‌ای، زیتون، کلم برگ، برگ
چغندر، گوجه فرنگی، کیوی



منابع غذایی ویتامین D3 :

ماهی هالیبوت، ماهی کپور، ماهی سالمون، انواع قزل
آلها، ساردین، روغن کبد ماهی تن، تخم مرغ، شیر



منابع غذایی ویتامین C :

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



منابع غذایی ویتامین B9 :

اسفناج، بروکلی، مارچوبه، لوبیا چشم بلبلی، کلم، لوبیا
قرمز، آوکادو، کاهو، پرتقال

