

منها التمر والمكسرات... 4 أطعمة تعزز مناعة جسمك مع اقتراب الشتاء



مع اقتراب فصل الشتاء، يصبح من الضروري الاستعداد ليس فقط بالملابس الدافئة، ولكن أيضًا بتعزيز جهاز المناعة عبر التغذية السليمة، فالمناعة القوية لا تساعد فقط في الوقاية من الأمراض، بل تساهم أيضًا في الحفاظ على صحة الجلد والشعر والمفاصل، خاصة لمن يعانون من أمراض مثل التهاب المفاصل أو الجفاف.

وبحسب موقع "تايمز أوف إنديا"، إليك "4" أطعمة تعزز المناعة في الشتاء:

البطاطا الحلوة

البطاطا الحلوة خيار شهى وسهل الإضافة إلى وجبات الإفطار أو السلطات، غنية بالألياف وفيتامين (أ) والبوتاسيوم، وتساهم في تحسين صحة الجهاز الهضمي، وتقوية المناعة، وتقليل الالتهابات.

التمر

التمر غني بالفيتامينات والمعادن والألياف، ويعتبر خيارًا صحيًا، خاصة لمرضى التهاب المفاصل.

يمكن تناول التمر كوجبة خفيفة، أو إدخاله في الحلويات لتعزيز الطاقة.

المكسرات

المكسرات مثل اللوز والجوز مليئة بالعناصر الغذائية التي تعزز المناعة وتقلل من الالتهابات، ويمكن تناولها كوجبة خفيفة أو إضافتها إلى الأطباق، مما يساهم في تحسين الصحة العامة.

أوراق الخردل

تعتبر أوراق الخردل، المعروفة أيضًا باسم "سرسو كا ساغ"، خيارًا صحيًا في فصل الشتاء لاحتوائها على مضادات الأكسدة التي تعزز المناعة، وهذا الطبق التقليدي يوفر دفئًا طبيعيًا ويقوي جهاز المناعة.