

## 10 أطعمة لعلاج الطفل ضعيف المناعة



الأربعاء 1 مارس 2017 02:03 م

يتعرض معظم الأطفال لمسببات البكتيريا والأمراض، لذلك تسعى كل أم لتقوية مناعة طفلها والحفاظ على صحته، إذ يعمل جهاز المناعة على حماية الجسم من الأمراض والفيروسات والسموم، والحصول على جهاز مناعة قوي يبدأ من تناول الطعام الصحي والسليم

لهذا نقدم لك عزيزتي في هذا المقال أهم الأطعمة التي تساعدك على تقوية مناعة طفلك

1- الخضروات الورقية:

تساعد الخضروات الورقية، مثل القرنبيط والسبانخ والبروكلي، على محاربة العدوى، حيث إنها تحتوي على العديد من الفيتامينات الضرورية لصحة الجهاز المناعي لطفلك، كما أنها تحتوي على مضادات الأكسدة مثل البيتاكاروتين، الذي يعمل على حماية الجهاز المناعي وتقويته

2- الثوم:

للثوم دور كبير في تقوية جهاز المناعة، إذ يعمل كمضاد للسموم والبكتيريا والفطريات، كما أنه يسهل عملية الهضم ويحافظ على صحة القلب

3- المشمش:

يحتوي المشمش على العديد من الفيتامينات والمعادن التي تعزز الجهاز المناعي لطفلك، مثل فيتامينات "أ" و"ج"، كما أنه غني بالألياف والبوليتاسيوم الذي يعمل على حماية الأوعية الدموية

4- البطاطا الحلوة:

تلعب البطاطا الحلوة دورًا كبيرًا في وقاية طفلك من الأمراض، إذ تعمل على محاربة البكتيريا والفيروسات، ويعود ذلك إلى أن البطاطا الحلوة تحتوي على فيتامين "أ" الذي يعمل أيضًا على تكوين الخلايا الجذعية

5- الفواكه الحمضية:

تحتوي الفواكه الحمضية، مثل البرتقال والليمون والجوافة، على كمية كبيرة من فيتامين "ج"، الذي يحفز إنتاج كريات الدم البيضاء التي تعمل على تقوية الجهاز المناعي لطفلك، وتحتوي أيضًا على مضادات الأكسدة التي تحسن الدورة الدموية

6- التوت:

يساعد تناول التوت والفراولة على بناء جهاز مناعة قوي لطفلك، إذ تحتوي الفراولة على نسبة عالية من مضادات الأكسدة، ويحتوي التوت على نسبة أقل من السكر عن غيره من الفواكه

7- المكسرات:

أثبتت بعض الدراسات الحديثة أن تناول طفلك 20 جرامًا من المكسرات يوميًا يعمل على حمايته من الأمراض وتقوية جهازه المناعي، حيث إن المكسرات تحتوي على العديد من الألياف والدهون المشبعة والمغنسيوم

8- العسل:

يؤدي العسل عمل المضادات الحيوية، حيث إن له قدرة عالية على القضاء على الفيروسات والبكتيريا، كما أن له دورًا مهمًا في الوقاية من الأمراض، فهو يحتوي على العديد من المعادن والفيتامينات □  
9- الزبادي:

يحتوي الزبادي على مادة "البروبيوتيك" التي تعمل على وقاية الأمعاء من الفيروسات التي تسبب الأمراض، كما أنه يحتوي على مجموعة من البروتينات والمعادن والفيتامينات، التي تساعد على تقوية جهاز المناعة □  
10- البقوليات:

تُعد البقوليات، مثل الفول والعدس والفاصوليا، مصدرًا مهمًا للبروتين، إذ تساعد البقوليات في عملية بناء الجسم، ويعود ذلك إلى أنها تحتوي على حمض الفوليك والبوتاسيوم □