دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

کارشناس مسئول واحد بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی نیشابور : به منظور افزایش سطح ایمنی بدن، روزانه از منابع غذایی ویتامین C شامل انواع میوه هاوسبزی ها مصرف نمایید .

مهندس لیلا شوروزی در گفت وگو با وب دا گفت: باتوجه به شیوع بیماری آنفولانزا در نیشابور، همشهریان عزیز نسبت به مصرف میوه و سبزیجات حاوی ویتامین c مانند سبزی های برگ سبز مانند سبزی خوردن، انواع کلم، گل کلم، گوجه فرنگی، جوانه های گندم، ماش و شبدر، انواع مرکبات (لیمو ترش، لیمو شیرین، پرتقال، نارنگی و نارنج) کیوی و دیگر میوه ها و سبزی ها اهتمام ورزند .

وی ضمن بیان اینکه در تهیه سوپ یا آش از شلغم که حاوی ویتامین c استفاده شود، گفت: از خوردن غذاهای چرب و شور مانند انواع تنقلات شور، انواع کنسروها و شوری ها و انواع سوسیس و کالباس به دلیل تحریک سیستم ایمنی بدن تا

1 / 3

Phoca PDF

Phoca PDF

Phoca PDF