

غذاهای خوب و بد برای سیستم ایمنی

مواد غذایی تقویت کننده ایمنی بدن



مرکبات



زنجبیل



بادام



سیر



کدو حلوایی



فلفل دلمه‌ای



کلم بروکلی



زردچوبه



سبزی خوردن
واسفناج



دانه‌های آفتاب‌گردان
و کدو حلوایی

مواد غذایی تضعیف کننده ایمنی بدن



غذاهای فرآوری شده
و دارای افزودنی



قند و شکر زیاد



غذاهای سرخ‌کردنی
و چرب و چیلی

