

# 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  
واسفناجدانه‌های 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