

إليك كيف يمكنك تعزيز مستويات المناعة لديك من خلال خطة الطعام هذه!

الطريقة التي يتحدث بها عن الجهاز المناعي هي أنه عضلة سحرية يمكننا أن ننمّيها ونبنّيها ، وأن نطعمها الغذاء والمغذيات ، وسوف تصبح كبيرة وقوية. لكن نظام المناعة لدينا لا يعمل هكذا ، لسوء الحظ. إنه نظام معقد من الخلايا والأعضاء.

بدلاً من ذلك ، يجب أن نركز على التغذية العامة كحل لضمان أداء جهاز المناعة على المستوى الأمثل.



لا توجد أطعمة محددة تعمل على تعزيز المناعة ، بل إنها مزيج من نظام غذائي صحي ومتوازن يوفر لنا مجموعة من العناصر الغذائية. أولاً ، يتعلق الأمر بتضمين الفواكه والخضروات ، بمجموعة متنوعة من الألوان ، إلى طبقك. اهدف الى ان يكون نصف غداك ونصف عشائك من الخضار والفواكه. لا تنسى الدهون النباتية مثل زيت الزيتون البكر الممتاز أو الزيتون والأفوكادو. هذا سيساعدنا في الحصول على حمض الفوليك وفيتامين أ وفيتامين E والنحاس والفيتامين C المهم.

تناول البروتينات النباتية والحيوانية لمساعدتك في الحصول على معادن مهمة مثل الحديد والفيتامينات مثل فيتامين د ، ب 6 ، ب 12. أيضاً ، استهلك الأطعمة التي تدعم صحة القناة الهضمية الخاصة بك. فكر بالبروبا يوتك من الأغذية الليفية والبروبيوتيك من الأطعمة المخمرة مثل اللبن.

إليك ما يجب أن يبدو عليه الأسبوع المثالي لتناول الطعام لمساعدتك على إبقاء مناعتك مثالية:



يوم الإثنين:

▪ وجبة الفطور:

شوفان مع بذور الكتان الأرضية واللبن الزبادي اليوناني والبابايا والتوت الأزرق

▪ وجبة الصباح الخفيفة:

حفنة من جوز البرازيلي

▪ الغداء:

أرز أسمر مطبوخ ، حمص ، حبات ذرة ، شرائح لحم مطحونة جيداً ،
طماطم كرزية مغطاة بزيت الزيتون البكر الممتاز وعصير الليمون.

▪ وجبة بعد الظهر الخفيفة:

الكراركرز القمحة الكاملة + الأفوكادو

▪ وجبة العشاء:

شرائح سمك السلمون المقلية مع الخضار الآسيوية مع الزنجبيل والثوم
والفلفل الحار + جانب من الكيمتشي

▪ وجبة العشاء الخفيفة:

كوب دافئ من الحليب + القرفة المطحونة ، والكركم ، والزنجبيل +
عسل مانوكا

* نصيحة: اذهب الى الفراش باكراً للحصول على نوم ليلي جيد.



يوم الثلاثاء:

- وجبة الفطور:

خبز محمص مع البيض المسلوق + أفوكادو

- وجبة الصباح الخفيفة:

زبادي يوناني + فاكهة كيوي

- الغداء:

فيليه سمك السلمون المتبقي مع الخضار الآسيوية ، الكيمتشي + الأرز
البنّي المطبوخ

- وجبة بعد الظهر الخفيفة:

قطعة جزر نيئ مع الحمص

- وجبة العشاء:

شوربة خضار مشكلة مكتنزة في مرق عظمي + دجاج مطهو مبشور + جبن بارميزان مبروش

▪ وجبة العشاء الخفيفة:

لوح من الشوكولاته الداكنة جدا + الشاي الأخضر

* نصيحة: لا تنسَ ممارسة بعض التمارين الرياضية.



يوم الأربعاء:

- وجبة الفطور:

بيرشر ميوسلي: ينقع الشوفان والحليب في الليل ، ثم يقدم مع نكهة البرتقال ، وعصير البرتقال الطازج ، واللبن الزبادي اليوناني ، والقرفة ، والهيل ، والتوت.

- وجبة الصباح الخفيفة:

المكسرات النيئة المختلطة

- الغداء:

شوربة الخضار والصلصة مكتنزة + حساء العجين المخمر

- وجبة بعد الظهر الخفيفة:

الكمثرى الصغيرة + قطعة من الجبن الصلب

- وجبة العشاء:

كينوا مطبوخة مع عدس ، خضار مبشورة ومفرومة ناعما ، بذور حمصة + ملبسة في الطحينة وعصير الليمون وزيت الزيتون البكر الممتاز

▪ وجبة العشاء الخفيفة:

الكرز المجمد

* نصيحة: تأمل قليلا للمساعدة على الاسترخاء من يومك.



يوم الخميس:

- وجبة الفطور:

أومليت خضار مع كوسة مبشورة ، سبانخ صغير ، بازلاء خضراء وجبن

- وجبة الصباح الخفيفة:

شرائح من البابايا مع شراب من عصير الليمون

- الغداء:

الكينوا المتبقّي ، العدس ، الخضروات والبذور الممزوجة + التونة الصغيرة ذات النوعية الجيدة في زيت الزيتون

- وجبة بعد الظهر الخفيفة:

زبادي يوناني + عسل مانوكا + قليل من المكسرات المسحوقة

- وجبة العشاء:

سلطة لحوم البقر التايلاندية

▪ - وجبة العشاء الخفيفة:

حبة بلح طازجة + شاي أخضر

* نصيحة: اخرج إلى الخارج في وقت ما من يومك للحصول على بعض أشعة الشمس والهواء النقي.



يوم الجمعة:

- وجبة الفطور:

عصير: اللبن واللبن الزبادي والتوت والبابايا + الأفوكادو + بذور الكتان

- وجبة الصباح الخفيفة

فلفل أحمر + حمص

- الغداء:

سلطة متبلّة بيف تايلاندي + أرز بني مطبوخ

- وجبة بعد الظهر الخفيفه

الكراكرز الكاملة + زبدة الفول السوداني الطبيعية

- وجبة العشاء:

بطاطس محشية مكسيكية مع فاصوليا سوداء مغطاة بجبنة ذائبة
وجواكا مول

- وجبة العشاء الخفيفة:

الشاي الأخضر + اليوسفي

