

يناير
2021

KINGDOM OF BAHRAIN
Ministry of Health



مملكة البحرين
وزارة الصحة

النشرة الإلكترونية

تعزيز الصحة

Health Promotion

كيف تعزز مناعتك؟



www.moh.gov.bh



moh_bahrain



f



o



mohbahrain

تناول الغذاء الصحي المتوازن

إن اتباع نظام غذائي صحي متوازن ضروري لتعزيز المناعة فاحرص على تناول الكثير من الخضار والفواكه والبقوليات والحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون والدهون الصحية.

هناك مغذيات دقيقة Micronutrients تلعب دور كبير في الحفاظ على نظام المناعة ومن أهمها:

فيتامين ج (vitamin C) موجود في



الحمضيات مثل البرتقال و الليمون



الطماطم



الفليفلة



الفراولة



السبانخ



البروكلي

فيتامين ب6 (vitamin B6) موجود في



الدواجن مثل الدجاج و الديك الرومي
وبعض الأسماك مثل السلمون و التونة



الموز الفول السوداني الحليب الشوفان

فيتامين هـ (Vitamin E) موجود في



الزيوت النباتية

المكسرات مثل اللوز



الخضروات والفواكه مثل الكرنب والسبانخ
والمانجو والأفوكادو

فيتامين د (Vitamin D) موجود في



ينتج الجسم فيتامين د عند التعرض لأشعة
الشمس.

يوجد فيتامين د في بعض الأطعمة مثل:
البيض وبعض الأسماك مثل السلمون
والتونة و الأطعمة المدعمة بفيتامين د
مثل الحليب المدعم.

النشاط البدني وممارسة الرياضة بانتظام



تحرك فالحركة بركة
و تجنب الجلوس لفترات طويلة



احرص على ممارسة ما لا يقل عن 30 دقيقة
من التمارين المعتدلة الشدة يومياً

أو 5 مرات في الأسبوع على الأقل.

شرب كمية كافية من

السوائل

الماء

له العديد من الوظائف في الجسم بما في ذلك تنظيم درجة الحرارة ونقل العناصر الغذائية والمركبات في الدم وإزالة الفضلات ودعم الجهاز المناعي

تعتمد كمية السوائل التي يحتاجها الجسم على العديد من العوامل بما في ذلك العمر والطقس ومقدار النشاط البدني



في المتوسط يحتاج الإنسان البالغ لحوالي 8 أكواب من السوائل يوميا.

الحصول على قسط كاف من

النوم



تشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين لا يحصلون على قسط كاف من النوم هم أكثر عرضة للإصابة بالمرض بعد التعرض للفيروسات كما أن قلة النوم تؤثر أيضا على سرعة التعافي من المرض.

يحتاج الإنسان البالغ لحوالي 8 ساعات من النوم يوميا.



الهدوء النفسي والإبتعاد عن التوتر

التوتر وخصوصاً المزمن المتكرر وطويل الأمد يؤدي لتثبيط جهاز المناعة مما يزيد من فرصة الإصابة بالعدوى والمرض.

نصائح لتقليل من التوتر

الصلاة وقراءة القرآن

التنفس العميق

التأمل

ممارسة هواية محببة

ممارسة الرياضة





تعزيز
الصحة
Health Promotion



www.moh.gov.bh



[moh_bahrain](https://twitter.com/moh_bahrain)



[mohbahrain](https://www.instagram.com/mohbahrain)



[mohbahrain](https://www.facebook.com/mohbahrain)



[mohbahrain](https://www.youtube.com/mohbahrain)