Boost your immunity with good nutrition and healthy lifestyle practices

Enhancing immunity decreases the risk of acquiring infectious diseases such as : Corona, Tuberculosis and Influenza

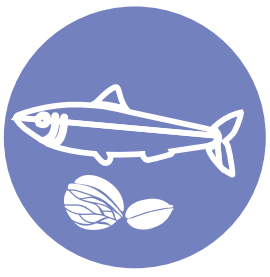
Strengthen your digestive system by eating foods rich with Probiotic like: yoghurt, Laban and labneh





Keep away from tobacco, alcohol, stress and anger

Include omega 3 rich foods in your daily meal plan like: oily fishes, nuts, seeds and avocado





Use natural herbs &spices such as: green tea, garlic, turmeric, ginger, cinnamon, cardamom

Practice good personal hygiene through frequent handwashing and follow food safety tips: Use safe food, keep equipment and food preparation area clean





Maintain adequate fluid intake 8-12 cups per day

Consume variety of colorful vegetables and fruits: they are rich in antioxidants like: citrus fruits, apple, berries, broccoli, cabbage, cauliflower, tomato, onion, capsicum, carrots and green leaves





Be active and enjoy moderate physical activity (brisk walking 30-45 MN most days of the week) Not in crowded areas

مؤسسة حمد الطبية
Hamad Medical Corporation
HEALTH • EDUCATION • RESEARCH صحة • تعليم • بحوث

قسم التغذية العلاجية
Dietetics and Nutrition Department

عزِّز مناعتك بالتَّغذية السّليمة واتبع نمط حياة صحِّي

تعزيز المناعة يقلِّل من خطر الإصابة بالأمراض المعديَة مثل: كورونا، السلِّ والانفلونزا



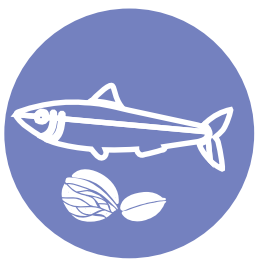
ابتعد عن التبغ والكحول والإجهاد النفسي



قوّي جهازك الهضميِّ عن طريق تناول الأطعمة الغنيَّة بالبروبيوتيك مثل: الزّبادي، اللَّبن واللَّبنة



إستخدم الأعشاب والتّوابل الطَبيعيّة مثل: الشَّاي الأخضر، الثَّوم، الكركم، والزّنجبيل القرفة، الهيل



إحرص على تناول الأطعمة الغنيّة بالأوميجا ٣ مثل: الأسماك الزّيتيَّة، المكسَّرات، البذور والأفوكادو



تناول كميَّة كافية من السَّوائل ٨-١٢ كوبًا يوميًّا



حافظ على نظافتك الشَّخصية عن طريق الغسل المتكرر لليدين واتّباع قواعد سلامة الغذاء باستخدام أغذيَّة آمنة والمحافظة على نظافة معدَّات ومكان إعداد الطَعام



كن نشيطًا واحرص على ممارسة نشاط بدنيٍّ معتدل (المشي السَّريع من ٣٠ إلى٤٥ دقيقة معظم أيام الأسبوع) في الاماكن الغير مزدحمة



تناول اصناف متنوّعة من الخضار والفواكه الملوّنة فهِي غنية بمضادات الأكسدة مثل: الحمضيّات، التفّاح، التوت، الملفوف، الزهرة، البروكلي، الطَّماطم، البصل، الفلفل البارد، الجزر والخضراوات الورقيّة الخضراء

مؤسسة حمد الطبية
Hamad Medical Corporation
HEALTH · EDUCATION · RESEARCH صحة · تعليم · بحوث
حمد Hamad

قسم التغذية العلاجية
Dietetics and Nutrition Department