



COVID-19 ilə mübarizədə immun sistemini gücləndirmək üçün düzgün və balanslı qidalanmaq lazımdır

Qida rasionunda üstünlük verilməli qidalar:

C **C vitamini**
Portağal, naringi,
limon, ananas, itburnu,
cəfəri, bibər, noxud,
pomidor, qarağat, kivi,
çiyələk, brokkoli,
gül kələmi

D **D vitamini**
Yağlı balıqlar, göbələk,
qaraciyər, pendir,
yumurta sarısı

E **E vitamini**
Günəbaxan tumu
və yağı, qarğıdalı
yağı, soya yağı,
ispanaq, brokkoli,
badam, fıstıq

A **A vitamini**
Treska balığı,
yumurta, portağal,
ərik, kök, ispanaq,
kahi

B6 **B6 vitamini**
Tuna balığı, qızıl balıq, mal və
toyuq əti, lobya, noxud, gərzekli
meyvələr, banan

Zn **Sink**
Mal və quzu əti,
qoz-fındıq,
paxlalılar, kök,
kartof

B12 **B12 vitamini**
Mal əti, tuna balığı,
qızıl və ala balıq,
qaraciyər, süd,
yumurta

B9 **Fol turşusu**
Lobya, noxud,
tərəvəzlər, sitrus
meyvələri və onların
şirələri

Fe **Dəmir**
Quş və mal əti, qaraciyər, dəniz
məhsulları, yumurta sarısı, quru ərik
və kişmiş, ispanaq, cəfəri

Cu **Mis**
Qaraciyər, dəniz məhsulları,
kartof, quru meyvələr,
qoz-fındıq