

HAMİLƏ QADINLAR COVID-19 VİRUSUNUN XÜSUSİ RİSK QRUPUNA DAXİLDİR



Hamiləlik dövründə orqanizmi zərərli təsirlərdən qorumaq üçün sağlam qidalara üstünlük verməklə immuniteti gücləndirmək lazımdır



Vitamin və minerallarla zəngin olan **meyvə və tərəvəzlər**



Sitrus meyvələri



Brokkoli, kələm və **ispanaq** kimi tünd yaşıl yarpaqlı tərəvəzlər



Soğan, sarımsaq



Tam bişmiş yumurta



Qırmızı ət və **balıq**



Süd, qatıq, ayran və **sərt pendir**



Hamiləlik dövründə immun sistemini gücləndirmək üçün gün ərzində kifayət qədər **su içmək lazımdır**



Zn **Sink** hamiləlik dövründə immuniteti gücləndirən, qripə qarşı müqaviməti artıran minerallardandır. Bu minerale əsasən **süd məhsullarında, noxud, mərçi, lobyə** kimi **paxlalı** bitkilərdə, eləcə də **qoz** və **fındıqda** rast gəlinir



Allergiyası olan hamilə qadınların istehlak etdikləri qida məhsullarına xüsusi diqqət etmələri tövsiyə olunur