



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

GRİPTEN KORUYAN GIDALAR

- Domates, içerdığı C, E vitaminleri ve potasyumla beraber bir antioksidan olan likopen sayesinde vücudu grip ve nezleden korur.
 - Elma, şeftali, üzüm, portakal ve nar bağışıklık sistemini güçlendirir
 - Bağışıklık sistemini güçlendirici özelliği olan elma B3 ve E vitamini, potasyum ile bol miktarda pektin içerir.
 - Şeftali de içerdığı A, B3, C vitaminleri ile folik asit, beta karoten ve potasyum sayesinde gribe karşı savunma mekanizmasını güçlendirir.
 - Üzüm bol miktarda A ve C vitaminleri, mineraller en çok da demir ve potasyum içerir. Bu sayede vücudun daha dirençli olmasını sağlar.
 - Nar bir C vitamini deposudur. Ayrıca demir ve potasyum yönünden de zengindir. Narın yararlarıyla ilgili pek çok bilimsel çalışma vardır özellikle de bağışıklık sistemini güçlendirdiğinden virüslerle karşı karşıya olduğumuz sonbahar ve kış mevsiminde bolca tüketilmelidir.
-