١. فيتامينات فعّالة في تحسين جهاز المناعة: تلعب فيتامينات مثل ج، وب١٢) دورًا هامًا في تعزيز وظيفة المناعة. يعمل فيتامين ج كمضاد أكسدة قوي ويدعم نشاط الخلايا المناعية، بينما يساعد فيتامين د على تنظيم الاستجابات المناعية وتقليل الالتهاب. ويحمي فيتامين هـ الخلايا من التلف التأكسدي، وتساعد فيتامينات ب في إنتاج الأجسام المضادة واستقلاب الطاقة. تساعد هذه العناصر الغذائية مجتمعةً الجسم على مكافحة العدوى بفعالية أكبر،

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي