

# مکمل های مفید برای تقویت سیستم ایمنی بدن



**ویتامین های گروه B**  
این ویتامین ها شامل ویتامین های B<sub>6</sub> و B<sub>12</sub> برای پاسخ به سیستم ایمنی ضروری است



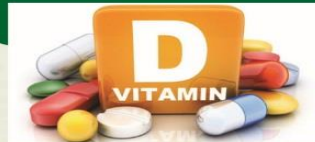
**کورکومین**  
ماده مؤثر موجود در زردچوبه است که اثرات ضد التهابی قوی دارد و باعث تقویت عملکرد سیستم ایمنی می شود



**سلنیوم**  
ماده معدنی مهم برای سلامت سیستم ایمنی است و استفاده از مکمل آن باعث افزایش قابلیت دفاعی در برابر عفونت های ویروسی می شود



**زینک (روی)**  
کمبود این ماده معدنی توانایی سیستم ایمنی برای کاهش بروز بیماری ها و عفونت ها مانند پنومونی را کاهش می دهد .



کمبود این ویتامین خطر ابتلا به عفونت های مجاری فوقانی تنفسی مانند آنفلوآنزا و آسم با منشأ آلرژی را افزایش می دهد



عملکرد آنتی اکسیدانی دارد و از آسیب ناشی از استرس اکسیداتیو که می تواند باعث تضعیف عملکرد سیستم ایمنی شود، جلوگیری می کند .