



## المكملات الغذائية

منذ بداية جائحة كورونا، العديد من المكملات الغذائية من الفيتامينات والمعادن تم تناولها كوسيلة لعلاج فيروس كورونا، لكن حتى اللحظة لم يتم إثبات دور أي مكمل في العلاج. الجدير ذكره، أن العديد من المعادن والفيتامينات تلعب دوراً مهماً في عمل الجهاز المناعي منها: فيتامين "د"، "ج" والزنك.

### فيتامين "د"

تم ذكر فيتامين "د" مسبقاً في الأبحاث لدوره الإيجابي للحد من مخاطر التهاب الجهاز التنفسي الحادة والالتهاب الرئوي، وذلك من خلال تأثيره على طرق استجابة الجهاز المناعي والطرق المضادة للالتهاب.

### مصادر فيتامين د:



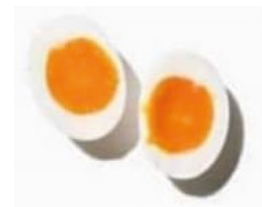
حبوب الفطور  
المدعمة



الزبادي  
المدعم



أشعة الشمس



البيض



## المكملات الغذائية

### فيتامين "ج"

قد يؤدي نقص حمص الأسكوربيك إلى انخفاض استجابة الجهاز المناعي وبالتالي زيادة التعرض للعدوى، وبالتالي إدخاله واعتماده كمكمل غذائي يعتبر مهم للوقاية من أمراض الجهاز التنفسي وكذلك علاجها.



### الزنك

نقص الزنك وخاصة لدى كبار السن (>0.7 ملغم/لتر) يعتبر أكثر شيوعاً، ويؤدي إلى تراجع في استجابة الجهاز المناعي وارتفاع علامات الالتهاب كما ويزيد من خطر الإصابة بالالتهاب الرئوي.

