



الكورونا والسرطان



تناول الغذاء المتوازن
مهم للجميع، وبالذات
لمرضى السرطان



لتحسين توازن البكتيريا
النافعة في الجهاز
الهضمي
تناول اللبن واللبننة
والمخللات باعتدال

الحاجة اليومية من الخضار والفاكهة = 5 حصص
سلطة (كوب) = حصة واحدة
فاكهة متوسطة الحجم = حصة واحدة

الحاجة الأسبوعية من المكسرات = 4 حصص
7 لوز = حصة واحدة
5 جوز = حصة واحدة



تزيد أهمية تناول
الخضار والفاكهة
والمكسرات لمرضى
السرطان، لمفعولها
المضاد للأكسدة