

هذه العناصر الغذائية مهمة لمرضى حساسية السمك



السبت 30 سبتمبر 2017 11:09 م

أوصت الجمعية الألمانية للحساسية والربو مرضى حساسية السمك بإمداد الجسم بفيتامين "د" واليود والأحماض الدهنية أوميغا 3، وهي العناصر، التي يفتقرون إليها بسبب التخلي عن تناول الأسماك

وأوضحت أن المصادر الغنية باليود تتمثل في الحليب ومنتجاته والبيض والقشريات، كفواكه البحر وعادة ما يجوز لمرضى حساسية السمك تناول فواكه البحر

ويمكن مساعدة الجسم على إنتاج فيتامين "د" من خلال التعرض لأشعة الشمس، وكذلك من خلال تناول الأطعمة الغنية به مثل البيض والحليب

وبالإضافة إلى ذلك، يمكن اللجوء إلى تناول المكملات الغذائية تحت إشراف الطبيب