Quels sont les nutriments importants pour l'immunité ? (Un nutriment étant : protéines, graisses, glucides, vitamines, minéraux et l'eau)

- Il a été démontré que **les carences ou les apports insuffisants** en micronutriments tels que les vitamines A, D, E et C ainsi que les vitamines du groupe B, et les minéraux tels que le Fer, le Zinc et le Sélénium, pourraient affaiblir le système immunitaire. Les personnes ayant donc des apports insuffisants de ces nutriments seraient plus susceptibles aux infections que les personnes qui en consomment suffisamment.
- Les acides gras insaturés de type oméga-3 ont un rôle antiinflammatoire et seraient donc très utiles pour diminuer les réactions inflammatoires qui accompagnent les infections surtout respiratoires.
- Les bonnes sources alimentaires de ces nutriments sont :

  - Vitamine A : foies comestibles, épinards, carottes, lait fortifié en vitamine A, etc.
  - Vitamines du groupe B : céréales complètes, légumes secs, viandes, poissons, etc.
  - Vitamine C : fruits et légumes, particulièrement légumes verts feuillus (menthe, thym vert, persil, pourpier), poivrons, oranges, kiwi, brocoli, fraises, etc.
  - Vitamine D : saumon, poissons, sardines, lait fortifié en vitamine D, etc., exposition au soleil.
  - Vitamine E : amandes, fruits oléagineux, légumes verts feuillus (pourpier surtout), huiles végétales (tournesol, canola, olive), etc.
  - Fer : viandes rouges, légumineuses, etc.
  - Zinc : viandes, poissons, fruits de mer, foies comestibles, etc.
  - Sélénium : céréales complètes, oignons, ail, champignons, viandes, fruits de mer, etc.
  - Oméga-3 : poissons, fruits de mer, graines de lin, noix, etc.

  Une partie de ces micronutriments se trouve en quantités appréciables dans les plats libanais typiques comme tabboulé et fattouche, également dans les salades de rocca et de thym vert, etc.