



A 10 种增强免疫力的超级食物
10 Immune Boosting Superfoods



1

第一种食物是蛋白质，它有助于促进儿童和肌肉的生长等。
1st type of foods is **Proteins** which helps to promote children & muscle growth, etc.

第1种超级食物是蛋白质
1st type of superfoods is **Proteins**

强壮的免疫系统可以防止细菌和病毒感染所导致疾病和病症。而、较弱的免疫系统会导致多种症状，包括疲劳、皮肤过敏和伤口愈合不良等。增强免疫力的一种方法是摄取超级食物！按此视频链接以了解更多：<https://youtube.com/shorts/VoeCGYiGJMU?feature=share>