

المناعة، امر معقد للغاية. لا يعلم العلماء على سبيل المثال ما اذا كانت الاعشاب ترفع مستويات الاجسام المضادة في الدم، او اذا كانت تقدم في الواقع اي شيء مفيد للحصانة الشاملة.

اطعمة تساعد في تعزيز المناعة

• الفاكهة والخضروات الملونة: تعد الاطعمة الغنية بالالياف، بما في ذلك منتجات الحبوب الكاملة بنسبة 100% مثل الشوفان، عاملا مهما في التغذية. فالالياف الموجودة في الخضروات والفاكهة تدعم البروبيوتيك التي تعيش في الجهاز الهضمي، ما يساعدها على النمو والانتشار.

• البروتين: يمكن ان يعزز البروتين المستمد من مصادر حيوانية قليلة الدسم ومصادر نباتية (مثل الحمص والفاصوليا والعدس والبازلاء) المناعة من خلال تنظيم الخلايا الحالية وتوليد خلايا جديدة. توفر مصادر البروتين النباتي مثل المكسرات والبذور مضادات الاكسدة الضرورية جدا، في حين تؤمن اللحوم والاسماك والبقوليات الزنك، وهو المعدن الذي يساعد في الحفاظ على الخلايا المناعية.

• المرق: يمكن للشوربة واليخنات (التي توفر الاحماض الامينية والمعادن التي تعزز المناعة) ان تشعرك بالراحة. حساء الدجاج يوفر كمية كبيرة من البروتين.

• البطاطا الحلوة: تحتوي البطاطا الحلوة، المتوسطة الحجم، على نسبة هائلة من القيمة اليومية لفيتامين A)) تبلغ 120% و30% من القيمة اليومية لفيتامين C))، كل ذلك في مقابل 100 سعرة حرارية فقط. هذه الفيتامينات ضرورية لوظيفة المناعة وهي جيدة للبشرة ايضا. البطاطا الحلوة هي عبارة عن غذاء خال من الكوليسترول ومن الدهون، لذلك يمكن الحصول على جميع الفيتامينات المفيدة فيها التي تعزز المناعة من دون الشعور بالذنب. كذلك تحتوي البطاطا الحلوة على جزء صحي من الالياف.

الصحي الى تغذية جيدة ومنتظمة. ادرك العلماء منذ فترة طويلة ان الاشخاص الذين يعيشون في فقر ويعانون من سوء التغذية، هم اكثر عرضة للامراض المعدية. على الرغم من ذلك، فان من غير المؤكد ما اذا كان ارتفاع معدل الإصابة بالمرض يسببه نظام المناعة الصحي نتيجة تأثير سوء التغذية على الجهاز المناعي. لا تزال هناك دراسات قليلة نسبيا عن تأثير التغذية على الجهاز المناعي للبشر، في حين يربط عدد اقل من الدراسات اثار التغذية بتطور الامراض مباشرة.

في المقابل، هناك بعض الادلة على ان النقص في المغذيات، على سبيل المثال نقص الزنك والسيلينيوم والحديد والنحاس وحمض الفوليك والفيتامينات A وB6 وC وE، ادى الى تغيير الاستجابات المناعية لدى الحيوانات. على الرغم من كل ما ورد، فان تأثير تغيرات جهاز المناعة على صحة الحيوانات اقل وضوحا، ولم يتم بعد تقييم تأثير اوجه النقص المماثلة على الاستجابة المناعية للانسان.

ماذا يمكن ان تفعل اذا كنت تشكك في ان نظامك الغذائي لا يوفر لك جميع حاجاتك من المغذيات؟ على سبيل المثال، اذا كنت لا تحب الخضروات، فان تناول مكملات الفيتامينات والمعادن يوميا قد يجلب فوائد صحية مهمة، الى جانب الاثار المفيدة التي يقدمها الى الجهاز المناعي.

تحسين المناعة مع المكملات الغذائية

اذا دخلت الى احد المتاجر، ستجد الحبوب والمستحضرات العشبية التي تدعي انها تدعم المناعة، او تعزز صحة نظام المناعة لديك. على الرغم من انه قد تم العثور على بعض المستحضرات لتغيير بعض مكونات الوظيفة المناعية، الا انه لا يوجد دليل جازم حتى الان على انها تعزز المناعة بالفعل الى درجة انها تشكل افضل حماية ضد العدوى والممرض. ان اثبات ما اذا كان في امكان الاعشاب او اي مادة ان تعزز



بما في ذلك نظام المناعة، يعمل بشكل افضل عندما يكون محميا من الاعتداءات البيئية ومعززا باستراتيجيات الحياة الصحية، مثل:

- عدم التدخين.
- تناول حمية غنية بالفاكهة والخضروات.
- مارس الرياضة بانتظام.
- حافظ على وزن صحي.
- اذا كنت تشرب الكحول، احرص على ان تشربها باعتدال.
- احصل على قسط كاف من النوم.
- اتخذ خطوات لتجنب العدوى، مثل غسل يديك بشكل متكرر والقيام بطهي اللحوم جيدا.
- حاول خفض التوتر قدر الامكان.

النظام الغذائي ونظام المناعة

تحتاج الخلايا المحاربة في الجهاز المناعي

لا تدخين، لا سمنة، لا تكاسل، لا توتر... وأطعمة صحيّة ضعف جهاز المناعة نقص في التغذية

يعتبر سوء التغذية من الاسباب الاكثر شيوعا لنقص المناعة في كل انحاء العالم، اذ تحدد التغذية عمل جهاز المناعة لدى كل شخص، علما ان اي نقص فيها يرتبط مباشرة بضعف كبير في جهاز المناعة

شك في ان هذه النتائج لها اهمية كبيرة في الصحة العامة والعملية.

طرق صحية لتقوية جهاز المناعة

يضمن خط الدفاع الاول في اختيار اسلوب حياة صحي، في حين يعد اتباع ارشادات الصحة العامة من افضل الخطوات التي يمكن اتباعها للحفاظ بشكل طبيعي على نظام مناعة قوي وصحي. كل جزء من اجزاء الجسم

الجسم، فان الضعف يؤدي ايضا الى النتيجة نفسها. فالاطفال الذين يعانون من نقص في الوزن عند الولادة لا بد من انهم سيعانون من الضعف في المناعة خلال فترة طويلة، علما انه يمكن استعادة هذه المناعة جزئيا من خلال توفير كميات اضافية من الزنك الغذائي. كما يمكن تعزيز المناعة الضعيفة بكميات متواضعة من مزيج المغذيات عند كبار السن. اخيرا، لا

يؤدي نقص العناصر الغذائية الى تغيير استجابات المناعة، وتتم ملاحظة ذلك حتى عندما تكون حالة النقص خفيفة نسبيا. من المغذيات المهمة: الزنك، السيلينيوم، الحديد، النحاس. علما ان الفيتامينات A وC وE وB-6 وحمض الفوليك، لها تأثيرات مهمة على الاستجابات المناعية. اذا كانت السمنة تخفف من المناعة في