

تغذية

ناتالي غرّة
دائرة الشؤون الصحيةجهاز المناعة عند الإنسان
كيف يحميه النظام الغذائي؟

يقوم الجهاز المناعي عند الانسان بعمل رائع للدفاع ضد الكائنات الحية المسببة للأمراض. لكن في بعض الاحيان تفشل، فتعزو جرثومة ما بنجاح ويصاب الانسان بالمرض. هل يمكن التدخل في هذه العملية وتعزيز جهاز المناعة؟ ماذا لو قام الشخص بتحسين نظامه الغذائي؟ هل يمكن تناول بعض الفيتامينات او مستحضرات الاعشاب؟ أم اجراء تغييرات نمط الحياة الاخرى على امل في انتاج استجابة مناعية شبه مثالية؟

ماذا يمكنك ان تفعل لتعزيز نظام المناعة لديك؟

• فكرة تعزيز المناعة جذابة. لكن القدرة على القيام بذلك بعيدة المنال لاسباب مختلفة، كون نظام المناعة هو بالضبط "نظام"، وليس كيانا واحدا. لكي تعمل المناعة بشكل جيد، يتطلب الامر التوازن والانسجام. لا يزال هناك الكثير مما لا يعرفه الباحثون حول تعقيدات الاستجابة المناعية وترابطه. في الوقت الحالي، لا توجد روابط مباشرة مثبتة علميا بين نمط الحياة وتحسين وظيفة المناعة. لكن هذا لا يعني ان آثار نمط الحياة على الجهاز المناعي ليست مثيرة للاهتمام او يجب عدم دراستها. يعمل الباحثون على استكشاف آثار النظام الغذائي، ممارسة الرياضة، العمر والضغط النفسي، اضافة الى عوامل اخرى على الاستجابة المناعية لدى الحيوانات والبشر. كما تُعد الاستراتيجيات العامة للحياة الصحية طريقة جيدة لبدء تعزيز الجهاز المناعي.

• الاعتدال في شرب الكحول (اذا كان الشخص يرغب في ذلك).
• الحصول على قسط كاف من النوم.
• اتخاذ خطوات لتجنب العدوى، مثل غسل اليدين بشكل متكرر، طهو اللحوم جيدا.

الجهاز المناعي والعمر

مع التقدم في العمر، تصبح القدرة على الاستجابة المناعية منخفضة، ما يساهم بدوره في المزيد من الالتهابات. في حين ان بعض الناس يتقدمون في السن بصحة جيدة، فإن استنتاج العديد من الدراسات هو انه، مقارنة مع الشباب، من المرجح ان يصاب كبار السن بالامراض المعدية، سيما وان الالتهابات التنفسية والانفلونزا (الالتهاب الرئوي) هما سببان رئيسيان لحالات الوفاة بين الاشخاص الذين تزيد اعمارهم عن 65 عاما. لا احد يعرف على وجه اليقين سبب حدوث ذلك، لكن بعض العلماء يلاحظون ان هذا الخطر المتزايد يرتبط بانخفاض في الخلايا التي تكافح العدوى كلما تقدمنا في السن. بالتالي، يبدو ان هناك علاقة بين التغذية والمناعة لدى كبار السن، او ما يُعرف بـ"سوء" التغذية الشائعة حتى في البلدان الغنية. يمكن ان يكون سوء التغذية ناتج من نقص في بعض الفيتامينات الاساسية والمعادن. لذا، من الضروري مراجعة طبيب على دراية جيدة بتغذية كبار السن، حتى لا تكون للمكملات الغذائية تداعيات جانبية لهذه الفئة العمرية.

طرق صحية لتقوية جهاز المناعة

خط الدفاع الاول هو اختيار اسلوب حياة صحي. يعد اتباع إرشادات الصحة العامة افضل خطوة للحفاظ على نظام مناعة قوي وصحي. كل جزء من اجزاء الجسم، بما في ذلك نظام المناعة، يعمل بشكل افضل عندما يكون محميا من الاعتداءات البيئية، ويعزز استراتيجيات الحياة الصحية مثل:

- عدم التدخين.
- اعتماد حمية غنية بالفاكهة والخضروات.
- القيام بالتمارين الرياضية بانتظام.
- الحفاظ على وزن صحي.

النظام الغذائي ونظام المناعة
يحتاج المحاربون في الجهاز المناعي الصحي إلى



التي يمكن وضعها على المائدة. للحفاظ على قيمتها الغذائية يستحسن عدم طهوها بشكل كامل.

4- الثوم:

يوجد الثوم في كل مطبخ تقريبا في العالم. ضروري للصحة. يساعد في مكافحة الالتهابات. وفقا للمركز الوطني للصحة التكميلية والتكاملية، قد يساعد الثوم ايضا في خفض ضغط الدم وابطاء تصلب الشرايين. يبدو ان خصائص الثوم التي تعزز المناعة تأتي من تركيز كثيف للمركبات المحتوية على الكبريت، مثل الاليسين.

5- الزنجبيل:

الزنجبيل عنصر آخر يلجأ اليه الكثيرون. قد يساعد في التقليل من الالتهابات الحلق والامراض الالتهابية الاخرى. الزنجبيل قد يساعد في تقليل الغثيان، بينما يتم استخدامه في العديد من الحلويات. قد يساعد ايضا في تخفيف الالم المزمن وقد يمتلك خصائص لخفض الكوليسترول وفقا لبحث حديث.

6- السبانخ:

السبانخ ليست فقط غنية بفيتامين "C"، بل غنية بالعديد من مضادات الاكسدة وبيتاكاروتين، ما يزيد من قدرة الجهاز المناعي على مكافحة العدوى. على غرار البروكلي، يستحسن انضاجه بأقل قدر ممكن حتى يحتفظ بمغذيته. ومع ذلك، فإن الطبخ الخفيف يعزز فيتامين "أ"

ويسمح باطلاق العناصر الغذائية الاخرى من حمض الاكساليك.

7- اللبن:

ابحث عن اللبن الطازج ما يحفز جهاز المناعة الخاص بك للمساعدة في مكافحة الامراض. حاول الحصول على اللبن العادي بدلا من تلك التي تضاف اليها النكهة او السكر. يمكن تحلية اللبن العادي بالفاكهة الصحية والعسل. اللبن ايضا مصدر رئيسي لفيتامين (د)، لذا حاول اختيار العلامات التجارية المحصنة بفيتامين (د). يساعد فيتامين (د) في تنظيم الجهاز المناعي، ويعتقد انه يعزز دفاعات الجسم الطبيعية ضد الامراض.

8- اللوز:

عندما يتعلق الامر بالوقاية من نزلات البرد ومكافحته، يميل فيتامين (E) الموجود في اللوز الى التراجع عن تناول فيتامين (C). ومع ذلك، فإن فيتامين (E) هو مفتاح نظام المناعة الصحي. فيتامين قابل للذوبان في الدهون، وهذا يعني انه يتطلب وجود الدهون المراد امتصاصها بشكل صحيح. المكسرات، مثل اللوز، مليئة بالفيتامينات وكذلك تحتوي على دهون صحية. يقدم نصف كوب اي حوالي 46 حبة لوز كاملة القشر ما يقرب من 100% من الكمية اليومية الموصى بها من فيتامين (E).

9- الكركم (turmeric):

قد تعرف الكركم كَمَكُونٍ رئيسي في العديد من

"الكاري" (التوابل الصفراء). تستخدم كمضاد للالتهابات في علاج التهاب المفاصل والتهاب المفاصل الروماتويدي. تؤكد ابحاث موثوق بها، ان الكركم يساعد في تقليل تلف العضلات الناتج من ممارسة الرياضة.

10- الشاي الاخضر:

الشاي الاخضر والاسود على حد سواء معبأة مع الفلافونويد، وهو نوع من مضادات الاكسدة. يتميز الشاي الاخضر في مستويات epigallocatechin gallate او EGCG الموجودة فيه، وهي مضادات الاكسدة القوية الاخرى. وقد ثبت ان EGCG يعزز وظيفة المناعة. عملية تخمير الشاي الاسود تدمر الكثير من نسبة EGCG. لذا يستحسن تناول الشاي الاخضر من طريق البخار، وليس بواسطة التخمير ليحافظ على كمية EGCG الموجودة فيه. الشاي الاخضر هو ايضا مصدر جيد للحمض الاميني L-theanine. L - الثيانين يساعد في انتاج مركبات مكافحة الجراثيم في خلايا (T) الخاصة بكل شخص.

11- البابايا:

البابايا هي فاكهة اخرى محملة بفيتامين C. يمكنك العثور على 224% من الكمية الموصى بها يوميا من فيتامين (C) في البابايا الواحدة. تحتوي البابايا ايضا على انزيم هضمي يسمى غراء يحتوي على آثار مضادة للالتهابات. تحتوي البابايا على كميات جيدة من البوتاسيوم وفيتامين "ب"، وكلها مفيدة للصحة.