

تغذية

ناتالي عقيقي غرّة
دائرة الشؤون الصحية

لا شيء مؤكدٌ باستثناء ممارسة الرياضة بانتظام هل النظام الغذائي قادر على تعزيز المناعة؟

يحتاج الجهاز الصحي المناعي الى تغذية جيدة منتظمة. ادرك العلماء منذ فترة طويلة ان الاشخاص الذين يعيشون في حالة فقر ويعانون من سوء التغذية، هم اكثر عرضة لأمراض المعدية. كذلك لا تزال هناك دراسات، وان قليلة نسبياً، عن مدى تأثير التغذية على الجهاز المناعي للبشر

تشير بعض الأدلة في المغذيات المختلفة، على سبيل المثال، الى ان نقص مواد الزنك والسيلينيوم والحديد والنحاس وحمض الفوليك وفيتامينات A وB6 وC وE مرتبط بنقص الاستجابات المناعية لدى الحيوانات.

اذا كنت تشكك في ان نظامك الغذائي لا يوفر لك كل حاجاتك من المغذيات، على سبيل المثال، في حال كنت من الأشخاص الذين لا يحبون الخضروات، فان تناول مكملات الفيتامينات والمعادن يوميا قد يجلب لك فوائد صحية اخرى ربما تكون مفيدة لجهاز المناعة لديك. في المقابل، ان تناول جرعات كبيرة من الفيتامينات يوميا قد لا يكون مفيداً بالضرورة.

تحسين المناعة والمكملات الغذائية عندما تدخل الى المتجر، ستجد زجاجات من الحبوب والمكملات التي تحتوي على الاعشاب التي تدعي مواصفاتها انها تدعم المناعة او تعزز صحة نظام المناعة لديك. على الرغم من انه تم

الاجهاد ووظيفة المناعة

توصل الطب الحديث الى تقدير العلاقة الوثيقة بين العقل والجسم. ترتبط مجموعة واسعة من الامراض بما في ذلك اضطراب في المعدة، وحتى امراض القلب بآثار التوتر العاطفي. فعلى الرغم من التحديات، يدرس العلماء بنشاط العلاقة بين الاجهاد ووظيفة المناعة.

من الصعب تعريف الاجهاد لسبب واحد. فما قد يبدو انه موقف مرهق لشخص ما، يمكن ان لا يكون كذلك لشخص آخر. عندما يتعرض الأشخاص لحالات يرون انها مرهقة، يصعب عليهم قياس مقدار الضغط الذي يشعرون به، ويصعب على العالم معرفة ما اذا كان الانطباع الشخصي لهؤلاء عن مقدار الضغط، دقيقاً ام لا. يمكن قياس الاشياء التي قد تعكس التوتر فقط، مثل عدد المرات التي ينبض فيها القلب في الدقيقة، ولكن قد تعكس هذه الدقات ايضا عوامل اخرى.

على الرغم من ذلك، فإن معظم العلماء الذين يدرسون العلاقة بين التوتر والوظائف المناعية، لا يدرسون الاجهاد المفاجئ القصير العمر. فهم بدلا من ذلك، يحاولون درس المزيد من

الضغوط المتكررة المعروفة باسم الاجهاد المزمن، كتلك التي تسببها العلاقات مع العائلة والاصدقاء والزملاء في العمل، او التحديات المستمرة للداء الجيد في عمل الفرد. فيما يبحث بعض العلماء عما اذا كان الضغط المستمر يؤثر على الجهاز المناعي.

لا داعي للقلق من البرد

في زمن الشتاء، تقول معظم الامهات لاولادهن: "ارتد سترة او ستصاب بنزلة برد". لكن هل هي على حق؟ حتى الان، يعتقد الباحثون الذين يدرسون هذا السؤال بأن التعرض الطبيعي للبرد المعتدل لا يزيد من تعرضك للاصابة. يتفق معظم خبراء الصحة على ان السبب في الامراض خلال فصل الشتاء هو انه موسم الانفلونزا وليس البرد تحديداً، بل يعتبرون ان قضاء وقت اطول في المنازل مع الاتصال الوثيق بأشخاص آخرين قد يؤدي الى نسبة اكبر في نقل الجراثيم.

لكن الباحثين ما زالوا مهتمين بهذا السؤال في مجموعات سكانية مختلفة. اذ تشير بعض التجارب على الفئران الى

ان التعرض للبرد قد يقلل من القدرة على مواجهة العدوى. لكن ماذا عن البشر؟ وضع العلماء اشخاصا في مياه باردة وجعلوا الاخرين يجلسون عراة في درجات حرارة تحت الصفر، ودرسوا الاشخاص الذين عاشوا في انتاركتيكا واولئك الذين يقومون بعمليات استكشافية في الجبال الكندية، وقد كانت النتائج متفاوتة.

على سبيل المثال، رصد الباحثون زيادة في التهابات الجهاز التنفسي العلوي لدى المتزلجين عبر البلاد الذين يمارسون التمارين الرياضية بقوة في البرد. لكن هل كانت هذه الاصابات ناتجة من البرد او من عوامل اخرى مثل التمارين القوية او جفاف الهواء، فهو امر لا يزال غير معروف حتى الان.

خلصت مجموعة من الباحثين الكنديين الذين استعرضوا مئات الدراسات الطبية حول هذا الموضوع واجروا بعض الابحاث الخاصة به، الى انه لا داعي للقلق من البرد.

هل التمارين جيدة للمناعة؟

لا شك في ان ممارسة التمارين الرياضية بانتظام هي ركن من اركان الحياة الصحية. فهي تحسن صحة القلب والاعوية الدموية، وتخفض ضغط الدم، وتساعد على التحكم بوزن الجسم، وتحمي من مجموعة متنوعة من الامراض.

لكن هل تساهم الرياضة في تعزيز الجهاز المناعي بشكل طبيعي وتحافظ عليه بصحة جيدة؟

يمكن ان تساعد التمارين على اكتساب صحة عامة جيدة، وتساهم تالياً في تحسين نظام المناعة الصحي، تماماً مثل اتباع نظام غذائي صحي ومفيد. وهي قد تساهم بشكل مباشر اكثر في تعزيز الدورة الدموية الجيدة التي تسمح للخلايا والمواد في الجهاز المناعي بالانتقال من خلال الجسم بحرية والقيام بعملها بفعالية ونشاط.

