

## تغذية

ناتالي عقيقي غزّة  
دائرة الشؤون الصحيةكيف تحافظ على صحتك وتقوّي جهاز مناعتك؟  
الجا إلى المعادن والفيتامينات  
في الفاكهة والخضروات

يلعب النظام الغذائي دوراً في تقوية جهاز المناعة لدى الانسان. لكن، ويا للأسف، لا يتناول الكثيرون منا ما يكفي من الفاكهة والخضروات الطازجة والاطعمة الاخرى التي نحتاجها من اجل الحفاظ على صحتنا طوال ايام السنة



لا يمكننا ان نتناول برتقالة او حبة غريب فروت، ونتوقع تاليا ضخ دفعة واحدة وسريعة من فيتامين C لمكافحة الزكام. نظام المناعة الصحي يعتمد على مزيج متوازن من الفيتامينات والمعادن مع مرور الوقت، بالإضافة الى انماط النوم العادية وحصة كبيرة من التمارين الرياضية.

مع بعض الاستثناءات، من الافضل الحصول على الفيتامينات والمعادن من طعامك بدلا من الحصول عليها من الحبوب التي تصنع وتباع في الصيدليات. في ما يلي بعض النصائح للحصول على افضل الفيتامينات التي يحتاجها جهازك المناعي:

## فيتامين C

ربما تعرف علاقة فيتامين C بجهاز المناعة. لكن هل تعلم انه يمكنك الحصول عليه في اشياء اخرى اكثر من الفاكهة والحمضيات. فهو متوافر في الخضروات ذات الاوراق الخضراء مثل السبانخ واللفت والفلفل وBroussels وsprouts، وفي الفريز والبابايا التي تعتبر من المصادر الممتازة لهذا الفيتامين. في الحقيقة، يتوافر الفيتامين C في العديد من الاطعمة التي قد يتناولها معظم الناس، لذلك لا تحتاج الى تناول مكملات غذائية ما لم ينصحك الطبيب بها.

## فيتامين E

يمكن ان يكون فيتامين E مثل الفيتامين C، من مضادات الاكسدة القوية التي

تساعد الجسم على مقاومة العدوى. اللوز والفاصوليا السوداء والبندق ودوار الشمس هي بذور غنية بفيتامين E، كذلك السبانخ والبروكولي اذا كنت تفضل زيادة تناولك لها من خلال الوجبات الرئيسية بدلا من الوجبات الخفيفة.

## فيتامين B6

هذا الفيتامين المهم هو جزء من نحو 200 عملية كيميائية حيوية في الجسم، وهو يشكل امرا بالغ الاهمية في كيفية عمل جهاز المناعة لديك. المأكولات التي تحتوي على نسبة عالية من فيتامين B6 هي: الموز، وصدور الدجاج الخالية من الدهون، والاسماك مثل التونة، والبطاطا المشوية، والحمص.

## فيتامين A

للفيتامين A ارتباط بالالوان. تسمى الاطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من المركبات الملونة الكاروتينات، مثل الجزر والبطاطا الحلوة واليقطين والشمام والقرع، وكلها خيارات رائعة. يحوّل الجسم هذه الكاروتينات الى فيتامين A، علما انها ايضا مضادات للاكسدة ولديها تاليا تأثير في المساعدة على تقوية جهاز المناعة ضد العدوى.

## فيتامين D

كما ذكرنا، من الافضل ان تحصل على معظم الفيتامينات من الطعام، لكن قد يكون الفيتامين D استثناء لهذه القاعدة.

يمكنك ان تزيد من كمية تناوله من خلال الاطعمة، مثل الاسماك الدهنية (السلمون والمكاريل والتونة والسردين)، والاطعمة المدعمة مثل الحليب وعصير البرتقال والحبوب. لكن في المقابل، هناك عدد كبير من الناس الذين يواجهون صعوبة في امتصاص الفيتامين D من خلال الطعام، لذلك اذا كان لديك نقص في هذا الفيتامين تحدث مع طبيبك عن المكملات الضرورية.

## حمض الفوليك

حمض الفوليك هو الشكل الطبيعي، لكن غالبا ما يكون هو الشكل الصناعي الذي يضاف الى الاطعمة لما له من فوائد صحية. للحصول على المزيد من حمض الفوليك، اضع المزيد من الفاصوليا والبازلاء الى طبقك بشكل منتظم، وكذلك الخضروات ذات الورقة الخضراء. يمكن ايضا الحصول عليه في الاطعمة المدعمة، مثل خبز القمحة الكاملة والمعكرونة والارز ومنتجات الحبوب الكاملة.

## الحديد

يأتي الحديد، الذي يساعد جسمك على نقل الاوكسجين الى الخلايا، في اشكال متنوعة. يمكن ان يمتص جسمك بسهولة حديد الهيم (Heme iron) المتوافر بكثرة في الدواجن الخالية من الدهون مثل الدجاج والديك الرومي واللحوم الحمر، بالإضافة الى المأكولات البحرية. لكن يمكنك الحصول على اشكال اخرى من الحديد في الفاصوليا والبروكولي واللفت.

## السيلينيوم

يبدو ان للسيلينيوم تأثيرا قويا على جهاز المناعة، بما في ذلك القدرة على ابطاء ردود فعل الجسم المفرطة النشاط لبعض الاشكال العدوانية من مرض السرطان. يمكن ان تجده في الثوم والبروكولي والسردين والتونة والجوز والشعير.

## الزنك

يمكن العثور على الزنك في المحار (Oysters) والكراب واللحوم الخالية من الدهون والدواجن والفاصوليا المطبوخة واللبن والحمص. يبدو ان الزنك يساعد في الاستجابة المناعية والسيطرة على الالتهاب في جسمك.

## الرياضة

تملك التمارين الرياضية قدرة على حماية صحتك، حتى انها تعزز الاستجابة المناعية.

كذلك يمكنها ان تؤثر بشكل ايجابي على الانظمة والاعضاء الفيزيولوجية، وتكون مفيدة للقلب والرئتين والدورة الدموية. لا شك في ان برنامجا اسبوعيا من 20-30 دقيقة، لمدة 5 ايام في الاسبوع، هو تدريب مثالي للاستجابة المناعية.

## الاطعمة المصنعة

تشمل العناصر المصنعة المخبوزات التجارية والوجبات السريعة والصودا، لذا عليك ان تتجنبها قدر الامكان. هذه الاطعمة تحتوي على مستوى عال من السكر والطحين الابيض ونشاء الذرة والزيوت المهدرجة جزئيا او الزيوت غير الصحية.

## السكر

هو عبارة عن كربوهيدرات سريعة تزيد من نسبة السكر في الدم، لذا

حاول ان تقلل من استهلاكه. تشمل الكربوهيدرات الاخرى الارز الابيض والطحين الابيض، نشاء الذرة، شراب الذرة، عصائر الفاكهة. اشبع رغبتك في السكر بالفاكهة او الشوكولاتة الداكنة، ومن المفضل تناول المكونات الكاملة مثل الشوفان والحبوب الكاملة ورقائق الشوكولاتة الداكنة.

## قوس قزح

جرب ما لا يقل عن 6 - 8 حصص من الخضروات يوميا، ومن 2 الى 3 حصص من الفاكهة. التنوع في اختياراتك يساعد على تقوية جهاز المناعة لديك، وحاول ان تستمتع بالخضروات الورقية (البروكولي والملفوف والقرنبيط والجرجير)، والخضروات الجذرية مثل الجزر واليام (تشبه البطاطا الحلوة وهي مفيدة جدا للجسم) والشمندر.