

## 7 أطعمة تعزز المناعة فى الشتاء □□ للوقاية من الفيروسات



الخميس 5 يناير 2023 06:12 م

مع استمرار انتشار وباء كورونا وفيروس التنفس المخلوى RSV والأنفلونزا و Strep A، وعدد من التهديدات الميكروبية الأخرى من الضرورى تعزيز جدران الحماية الفسيولوجية لنظام المناعة لدرء هذه التهديدات المتطورة، وهناك بعض الأدلة من الأدبيات العلمية والطبية حول الأطعمة التي يمكن أن تساعد في دعم جهاز المناعة ، أو على الأقل لتعزيز الحفاظ على الصحة وقدرة الجسم على تعزيز الجهاز المناعى ، وإليك قائمة الأطعمة التي يجب تناولها هذا الشتاء ، وفقا لما نشره موقع " eatthis ".

1 - البرتقال

تشتهر ثمار الحمضيات بشكل عام بقدرتها على تعزيز المناعة ، يرجع إلى توفير الثمار لحمض أسكوربيك فيتامين القابل للذوبان في الماء ، المعروف باسم فيتامين سي ، يعتبر كل من العصير والفاكهة نفسها مصادر جيدة ، على الرغم من أن العديد من منتجات عصير البرتقال تأتي مع سكر مضاف ، فمن المحتمل أن تكون بعض شرائح البرتقال هي الشكل الأكثر صحة لتناوله بشكل منتظم ، يوفر البرتقال في صورة صلبة جرعة صحية من الألياف ، وهو عامل آخر يحتمل أن يكون مفيداً في تقوية جهاز المناعة ، إلى جانب الكاروتينات (مثل الليكوبين) ، والفلافونويدات (مثل هسبريدين) ، وفيتامين أ (الريتينول والمركبات ذات الصلة) ، والتي كما تم ربطها أيضاً في العديد من الدراسات بنشاط مضادات الأكسدة وتقوية المناعة □

2 - الليمون

توفر ثمار الحمضيات الغنية بالأسكروبات ، مثل الليمون ، تعزيزاً مناعياً لأسباب مماثلة للبرتقال ، هذه الفاكهة غنية بمضادات الأكسدة ومعززات المناعة الأخرى مثل فيتامين أ ، والفلافونويد ، والكاروتينات ، وبعض فيتامينات ب المعقدة □

3 - ثوم

ارتبط الثوم منذ قرون بتقوية المناعة وحمايتها، فهو يتميز بخصائصه المضادة للبكتيريا والفيروسات ، والتي ترتبط عمومًا بوجود الأليسين ، وهو مركب كبريت عضوي يستخدمه نبات الثوم نفسه كشكل من أشكال المبيدات الطبيعية □

4 - توت

مثل الحمضيات ، التوت الأزرق غني بشكل خاص بالفلافونويدات مثل هيسبريدين ، والتي يمكن أن تساعد في منع ودرء مجموعة متنوعة من الالتهابات، بالإضافة إلى خصائصه المضادة للميكروبات ، والتي يمكن أن تساعد في تقليل الالتهاب في الجسم وتخفيف أعراض حالات مثل التهاب المفاصل والربو □

5 - كرنب بروكسل والبروكلي

تعد الخضراوات الصليبية وخاصة البروكلي من المصادر الجيدة لفيتامين C ، وقد يكون لها تأثير مضاد للميكروبات ومضاد للأكسدة معزز للمناعة ، بالإضافة إلى مساهماتها الأخرى في الحفاظ على الصحة

6 - سبانخ

تعد الخضراوات الورقية الخضراء عنصرًا أساسيًا آخر في نظام غذائي صحي ونظام يركز على الحفاظ على الصحة بشكل عام، إنها أيضاً مخزون غني بفيتامين سي في حد ذاتها والتي ، كما هو الحال مع الحمضيات ، يمكن أن تساعد في تقوية جهاز المناعة □

7 - جزر

يعد الجزر مصدرًا غنيًا بشكل خاص للكاروتينات مثل بيتا كاروتين ، والذي يتحول في الجسم إلى فيتامين أ (الريتينول والمركبات ذات الصلة) ، وهو فيتامين قابل للذوبان في الدهون، يقوي فيتامين أ جهاز المناعة بعدة طرق ، ولكن بشكل رئيسي من خلال المساهمة في تكاثر خلايا الدم البيضاء واستعدادها □