

## 6 أسلحة تقصف بها جبهة كورونا و"أخواتها"



الأحد 4 أكتوبر 2020 09:10 م

دخلنا فصل الخريف وبعده يأتي الشتاء البارد، وترافقهما نزلات البرد والإنفلونزا وأمراض الجهاز التنفسي العلوي، غير أن كل ما سبق ذكره يحل هذا العام في ظل أزمة كورونا، حيث يحذر الباحثون والخبراء من تزايد مخاطر ضعف الجهاز المناعي في ظل وجود الأعداء الثلاثة: فيروس كورونا والإنفلونزا والزركام

وليست الفواكه وحدها من ليمون وبرتقال وغريب فروت (الليمون الهندي) مصدر فيتامين سي المقوي لجهاز المناعة، إذ تحتوي بعض الخضراوات أيضا على فيتامين سي

وليس فيتامين سي وحده المفيد للجهاز المناعي؛ إذ توجد فيتامينات أخرى ومعادن مهمة في هذا المضمار؛ مثل فيتاميني دي وأيه، ومعدني السيلينيوم والزنك على سبيل المثال لا الحصر، حسب ما نقله تقرير لدويتشه فيله عن الموقع الإلكتروني لمجلة "فيت فور فن" (Fit for Fun) الألمانية

وذكر الموقع أن بعض الخضراوات الخريفية كالكرنب الأجدد وكرنب بروكسل تحوي كميات أكبر من فيتامين سي

**وفيما يلي نقدم لك أهم 6 أنواع خضار لتقوي جهازك المناعي في فصلي الخريف والشتاء:**

1- الكرنب الأجدد (Kale)

يعتبر هذا النوع من الملفوف من أكثر أنواع الخضار احتواء على المواد الغذائية كالكالسيوم والحديد وفيتاميني كي وسي ومضادات الأكسدة

2- السبانخ

السبانخ غني بالحديد والمغنيسيوم وفيتامين بي والكاروتينات المقوية للجهاز المناعي

3- الملفوف الأحمر

هذا النوع من الخضار هو قنبلة من الفيتامينات؛ حيث تغطي 200 غرام منه الحاجة اليومية للجسم من فيتامين سي ويحوي كذلك معدن الزنك بكمية جيدة، وهو مثالي لمن يتبع حمية بهدف التخسيس؛ إذ إنه فقير في السعرات الحرارية

4- خس الضأن

خس الضأن (lamb's lettuce) أو كما يسمى أيضا ناردين صغير، غني بفيتاميني سي وأيه، والفوسفور والكالسيوم وحمض الفوليك واليود

5- الشمندر الأحمر

يحوي الشمندر الأحمر مضاد الأكسدة بيتانين (Betanin) الذي يقوي الجهاز المناعي ويحمي الجسم من العدوى بالأمراض وهو غني كذلك بفيتامين سي والزنك والسيلينيوم

6- كرنب بروكسل (Brussels sprout)

هذا النوع من الكرنب غني جدا بالفيتامينات مثل سي وأيه، وبالزنك، مما يجعله أداة فعالة في تقوية المناعة، ومنع الإصابة بالرشح

ولكن مهلا! وحتى لا تفقد الخضراوات سابقة الذكر قيمتها الغذائية ومحتواها من الفيتامينات والمعادن يجب ألا تطبخ كثيرا على النار