

النظام الغذائي الغربي يضعف الاستجابة المناعية لیسبب الالتهابات

10 أبريل، 2025



أفادت مجلة "هايلبراكسيسنت" بأن هناك بعض الأطعمة التي تعزز من التهابات الجسم وتضعف الاستجابة المناعية.

وأوضحت المجلة الألمانية أن من بين الأنظمة الغذائية التي تعزز الالتهابات بشكل كبير هو النظام الغذائي الغربي، والذي يعتمد في أغلبه على الأطعمة المصنعة والأطعمة عالية السعرات والبطاطس المقلية والخبز الأبيض، فضلا عن استهلاك كميات كبيرة من الملح والسكر والدهون المشبعة.

وقد أظهرت دراسة جديدة أجراها خبراء من المركز الطبي بجامعة رادبود في شمال تنزانيا كيف يؤثر النظام الغذائي الأفريقي التقليدي والنظام الغذائي الغربي على عملية التمثيل الغذائي والجهاز المناعي وتعزيز الالتهابات في الجسم.

ووجد الفريق البحثي أن المشاركين الذين قاموا بتغيير نظامهم الغذائي إلى النظام الغذائي الغربي أظهروا زيادة في العلامات الالتهابية واستجابة مناعية ضعيفة لمسببات الأمراض، وفي الوقت نفسه، تم تنشيط العمليات المرتبطة بالأمراض المزمنة، ومنها أمراض

القلب والأوعية الدموية والسكري.

ونصح خبراء الصحة بتناول الأطعمة المعززة للصحة والمضادة للالتهابات مثل زيت الزيتون والأناناس والتفاح والمكسرات والبذور والخضراوات الورقية والشوكولاتة الداكنة والأرز البني والعنب والكرم والبروكلي والبرتقال والكيوي والفراولة.

والالتهاب هو استجابة الجهاز المناعي لـ "مُهيّج" أو إصابة أو عدوى. ويعد الالتهاب قصير المدى أمرا طبيعيا وضروريا في دفاع الجسم ضد الإصابة والعدوى. لكن يمكن أن يسبب الالتهاب المزمن (طويل الأمد) ضرا للجسم بمرور الوقت ويرتبط بزيادة خطر الإصابة بالعديد من الحالات الصحية الخطيرة، بما في ذلك بعض أنواع السرطان وأمراض القلب، وفق ما ذكره موقع "هيلث" المتخصص في أخبار الصحة.

وإلى جانب عوامل مثل التدخين والصحة البدنية العامة، يمكن أن يؤثر النظام الغذائي ونمط الحياة على مستويات الالتهاب. وفي حين أن بعض الأطعمة لها تأثيرات مضادة للالتهابات، إلا أن البعض الآخر يمكن أن يعزز الالتهاب ويزيد من خطر الإصابة بالحالات الالتهابية، ومنها الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر المضاف، مثل الصودا والحلوى والآيس كريم، يمكن أن تسبب الالتهاب أو تؤدي إلى تفاقمه عن طريق تحفيز المسارات المسببة للالتهابات في الجسم. وترتبط الأنظمة الغذائية التي تحتوي على نسبة عالية من السكر المضاف بالعديد من الأمراض الالتهابية، بما في ذلك أمراض القلب والسمنة.

كما أن تناول الكثير من الوجبات السريعة يمكن أن يضر بالصحة العامة ويسبب زيادة الوزن والالتهابات. وتساهم المكونات الموجودة في الوجبات السريعة، مثل اللحوم المصنعة والسكر والملح المضاف، في حدوث التهابات.