

طرق تقوية جهاز المناعة في موسم البرد والإنفلونزا

23 أكتوبر، 2024



جهاز المناعة هو أحد أقوى الأجهزة في جسم الإنسان والذي تقيه من الإصابة بالأمراض والفيروسات ونزلات البرد، وبالأخص مع دخول فصل الشتاء والذي يزداد فيه موسم البرد والإنفلونزا .

عادات صحية تعزز جهاز المناعة

وقالت سارة ستانر مديرة العلوم في مؤسسة التغذية البريطانية، "انه بالرغم من عدم وجود أطعمة معينة يمكنها ان تعزز جهاز المناعة، ويحمي الجسم من الإصابة بالأمراض والفيروسات بعدوى فيروس كورونا كوفيد-19، إلا ان الحصول على العناصر الغذائية اللازمة للجسم يمكن ان يساعد في تعزيز عمل نظام المناعة ."

وأفادت ستانر، انه يمكن ضمان الحصول على الطاقة الكافية والعناصر الغذائية الكافية من نظام غذائي صحي ومتوازن يمكن أن يساعد نظام المناعة على العمل بأقصى طاقته؛ حيث يمكن أن يساعد نظام المناعة على أن يصبح أقوى على البقاء بصحة جيدة قدر الإمكان خلال أشهر الشتاء عن طريق محاربة البكتيريا والفيروسات، وفقا لما نشر في موقع "express". وأوضحت ستانر، أنه يمكن اعتماد بعض التغييرات في نمط الحياة بأن يعزز النظام المناعي، ومن أهم وأبرز التغييرات

التي تعزز جهاز المناعة ضد الفيروسات والبكتيريا ما يلي :

1- تجنب التوتر :

ويوضح الخبراء أن تخفيف التوتر والقلق يمكن أن يساعد في تحسين الصحة المناعية، وتظهر الأبحاث أن الإجهاد طويل الأمد يمكن أن يؤثر سلبا على وظيفة المناعة، وتقول هيئة الخدمات الصحية الوطنية: "يمكن أن يؤدي التعرض للكثير من التوتر على مدى فترة طويلة من الزمن أيضا إلى الشعور بالإرهاق الجسدي والعقلي والعاطفي".

2- النوم الجيد :

ووجدت دراسة أجريت عام 2015 أن عدم الحصول على عدد ساعات من النوم الكافية يمكن أن يكون مرتبطا بضعف جهاز المناعة؛ حيث أن أولئك الذين ينامون أقل من ست ساعات كل ليلة كانوا أكثر عرضة للإصابة بنزلات البرد من أولئك الذين ناموا لفترات أطول، ويحتاج جسم الإنسان ما بين ست إلى تسع ساعات من النوم كل ليلة.

عادات صحية تعزز جهاز المناعة

3- تناول الفاكهة والخضروات :

ويمكن تناول الفاكهة والخضروات الغنية بالفيتامينات والمعادن والمركبات الكيميائية أن تمد الجسم بمضادات الأكسدة الموجودة مما يؤدي إلى تقليل الالتهاب، كما أن المستويات العالية من الألياف الموجودة في العديد من الأطعمة النباتية يمكن أن تغذي البكتيريا الجيدة في المعدة، ما يساعد على منع مسببات الأمراض الضارة.

4- تناول الدهون الصحية :

والحصول على بعض الدهون ضروري لاتباع نظام غذائي صحي، ويمكن العثور على الدهون الصحية في الأطعمة مثل الأفوكادو أو السلمون، وكذلك زيوت الطهي مثل زيت الزيتون، وتظهر الأبحاث أن أحماض أوميغا 3 الدهنية يمكن أن تساعد في مكافحة الالتهاب، وتقلل من خطر الإصابة بأمراض مثل مرض السكري من النوع الثاني وأمراض القلب.

5- ممارسة التمارين :

ويمكن لممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم إلى تثبط جهاز المناعة لدى بعض الأشخاص، مما يعزز من وظيفة جهاز المناعة، ومن

أمثلة التمارين الرياضية : السباحة والركض والمشي السريع أو ركوب الدراجة.