

فوائد العسل لتقوية مناعتك في الشتاء

26 نوفمبر، 2024



خلال فصل الشتاء يزداد بغرم الإصابة بنزلات البرد والأنفلونزا، ولذا يمكنك تناول العسل لتجنب مثل هذه العدوي، فهو يحتوي على إنزيمات طبيعية وفيتامينات ومعادن ومضادات أكسدة، تعمل هذه المركبات المفيدة معًا لتحسين جهاز المناعة، مما يجعله أكثر قدرة على مكافحة العدوى، وفقا لموقع [healthshots](https://www.healthshots.com).

فوائد العسل لتقوية المناعة

- غني بمضادات الأكسدة

يعزز جهاز المناعة لأنه غني بمضادات الأكسدة، بما في ذلك الفلافونويد والأحماض الفينولية، والتي تعمل كدروع قوية ضد الجذور الحرة الضارة، كما هو موضح في دراسة نُشرت في مجلة Oxidative Medicine and Cellular Longevity فهو مهم بشكل خاص خلال فصل الشتاء عندما يكون الجهاز المناعي أكثر عرضة للخطر بسبب عوامل مثل الطقس البارد، وقلة ضوء الشمس، والإجهاد الموسمي.

- يحتوي على نسبة عالية من الخصائص المضادة للبكتيريا والفيروسات إنه مضاد طبيعي للميكروبات وله خصائص مضادة للبكتيريا والفيروسات، مما يجعله سلاحًا فعالاً ضد الأمراض، كما هو موضح في دراسة نُشرت في مجلة Molecules. تعمل مكوناته الطبيعية، بما في

ذلك بيروكسيد الهيدروجين، معًا لقتل البكتيريا والفيروسات الضارة. يمكن أن يساعد هذا التأثير القوي المضاد للبكتيريا في منع أو تخفيف أعراض أمراض الشتاء الشائعة مثل نزلات البرد والأنفلونزا والتهابات الجهاز التنفسي، سيساعد دمجها في روتينك اليومي في تقوية آليات دفاع جسمك وحماية صحتك خلال الأشهر الباردة من العام.

3- يخفف من التهاب الحلق والسعال

يمكن أن تتسبب أشهر الشتاء الباردة في التهاب الحلق والسعال المزمن، فهو مهدئ طبيعي يحمي ويهدئ الحلق الملتهب، كما وجد في دراسة نشرت في المجلة الوطنية لعلم وظائف الأعضاء. يعمل هذا الإجراء المريح على تخفيف السعال والتهيج في الجهاز التنفسي، والذي يمكن أن يزداد سوءًا بسبب التعرض للهواء البارد. بالإضافة إلى ذلك، تساعد خصائصه المضادة للبكتيريا في علاج الالتهابات التي تسبب هذه الأعراض عادةً، مما يوفر الراحة ويعزز التعافي بشكل أسرع.

- يعزز الطاقة والحيوية

يمكن أن تجعلنا أيام الشتاء الأقصر ودرجات الحرارة الباردة نشعر بالتعب والخمول، يوفر العسل الخام، حلاً سريعاً وفعالاً. ويوفر مزيج الفريد من الجلوكوز والفركتوز مصدرًا للطاقة متادًا بسرعة يمكن للجسم امتصاصه بسهولة، تقاوم هذه الدفعة الغنية بالطاقة تعب الشتاء من خلال الحفاظ على نشاطنا وانتباهنا. يسمح لنا الحفاظ على مستويات الطاقة لدينا ببناء نظام مناعي أقوى ضد هجمات أمراض الشتاء، مما يؤدي إلى أقصى قدر من الصحة والعافية.

- ينظم درجة حرارة الجسم

يتمتع العسل بخصائص حرارية، مما يعني أنه يزيد من توليد الحرارة داخل الجسم". يمكن أن يكون تأثير الاحترار التدريجي مفيدًا بشكل خاص في الأشهر الأكثر برودة، عندما تكون أجسامنا أكثر عرضة للأمراض المرتبطة بالبرد. يمكن أن يساعد دمج هذا المحلي الطبيعي في نظامك الغذائي في تنظيم درجة حرارة جسمك، وإبقائك دافئًا، وتحسين صحتك العامة.

كيفية استخدام العسل لتعزيز المناعة في الشتاء؟
وفيما يلي بعض الطرق السهلة لدمجها في روتينك اليومي.

1. ماء العسل الدافئ: امزجي ملعقة كبيرة من العسل الخام في كوب

من الماء الدافئ. شرب هذا في الصباح على معدة فارغة يساعد على تنشيط عملية التمثيل الغذائي، وتعزيز الطاقة، وتطهير الجسم.

2. العسل والليمون: امزجي العسل الخام مع عصير الليمون في الماء الدافئ. هذا الشاي هو مصدر رائع لفيتامين سي ومضادات الأكسدة، مما يساعد على تقوية جهاز المناعة وتسكين التهاب الحلق.

3. العسل مع الزنجبيل: أضف العسل الخام إلى كوب من شاي الزنجبيل. يحتوي الزنجبيل على خصائص مضادة للالتهابات، وعند دمجها مع العسل، يمكن أن يساعد في مكافحة العدوى وتقليل الالتهاب وتخفيف أعراض البرد.

4. العسل مع القرفة: امزج العسل الخام مع مسحوق القرفة وتناوله في الصباح. يتمتع كل من العسل والقرفة بتأثيرات مضادة للميكروبات ومضادة للالتهابات يمكن أن تساعد في منع العدوى خلال فصل الشتاء.

5. العسل في العصائر: أضف العسل الخام إلى العصائر أو الزبادي للحصول على دفعة إضافية من العناصر الغذائية والنكهة. امزجه مع الفواكه مثل البرتقال أو التوت، والتي تحتوي على نسبة عالية من فيتامين سي، لتعزيز المناعة.