

سلوكيات خاطئة تؤثر سلبا على كفاءة جهاز المناعة



تثبت دراسة صادرة حديثاً دور السلوكيات اليومية الخاطئة في التأثير على كفاءة عمل جهاز المناعة في الجسم، حيث تسبّب السلوكيات التالية ضعف المناعة، وتجعل مقترفها يصاب بجملة من الأمراض. وتشمل هذه السلوكيات: 1- تناول السكريات: يجهل كثيرون التأثير السلبي للسكر الأبيض (المكرّر) في الطعام وخصوصاً المذاب في المشروبات الساخنة أو العصائر المحلاة أو المستخدم في إعداد الحلويات والشوكولاتة على كفاءة عمل جهاز المناعة، وتفيد دراسة نشرت مؤخراً في "الدورية الأميركية للصحة العامة" أن الإفراط في تناول السكريات يسبّب هبوطاً في نشاط خلايا الدم البيضاء بنسبة 50% لمدة تتراوح بين ساعة وساعات خمس بعد تناولها، ما يجعل المرء عرضة لضعف المناعة ومهاجمة الفيروسات والعدوى. 2- التدخين: يعدّ من بين مصادر السموم الخطرة في الجسم، فالسيجارة الواحدة تحتوي على كميات جمّة من المواد الضارّة المسبّبة للأكسدة في الجسم والتي يطلق عليها اسم "الأيونات الشاردة". 3- تسخين الطعام في "المايكروويف": توصّل باحثون في "الجمعية الأميركية للصحة العامة" أن استخدام أفران "المايكروويف" في طهو الطعام قد يحدث تغييراً كيميائياً لمحتوى البروتين في

الطعام المطهوء، ما يقلل من قيمته الغذائية. كما اكتشفوا أن الأواني التي يوضع في داخلها الطعام لتسخينه في هذه الأفران وخصوصاً المصنوعة من مادة البلاستيك أو الألومنيوم تنتج عناصر خطيرة وجزئيات غريبة تنشط بالحرارة وتتسرّب للأطعمة لتختلط بها وتلوّثها. وفي حال استخدام أفران "المايكرويف"، ينصح بـ: * غطاء الطعام بورق القصدير. * عدم تمليح الطعام قبل طهيه أو تسخينه، إذ توضح دراسة صادرة عن وزارة الزراعة الأميركية أن بكتيريا "السالمونيا" أو "الستيريا" تعيش وتحتل حرارة الطهو العالية في حال تمليح الطعام قبل طهيه، علماً أن الإفراط في استخدام الملح لدى إعداد وطهو الطعام قد يمنع موجات "المايكرويف" الحرارية من اختراق كتلة الطعام وصولاً إلى مركزها، ما يجعل عملية التسخين لا تتم بالقدر الكافي، وبالتالي تصح الأماكن الباردة في الطعام تحمل بكتيريا خطيرة! * التأكّد من أن التسخين يتمّ على حرارة عالية بما يسمح بتصاعد الأبخرة منه، ضماناً لقتل البكتيريا. * الامتناع عن طهو اللحوم والدواجن فيها لأنّها ملوثة بالبكتيريا وينبغي طهوها بالطريقة التقليدية للقضاء على هذه البكتيريا. * استخدام "المايكرويف" في تسخين الطعام وليس طهوه. 4- النوم في الضوء: تفيد دراسة صادرة عن "منظمة الصحة العالمية" أن تركيز هرمون "الميلاتونين" الذي تفرزه الغدة الصنوبرية في الجسم أثناء النوم يقلّ إذا تعرّض الإنسان للضوء، ويعزو الباحثون الأمر إلى أن الضوء الذي يصل للعين يحفّز بعض الأعصاب على منع الغدة الصنوبرية من إفراز هذا الهرمون بكميات كافية. ما يؤثّر على كفاءة جهاز المناعة في الجسم، وتجدر الإشارة إلى أن هذا الهرمون يسيطر على الهرمونات الأخرى التي تنتجها الغدة النخامية الموجودة بالقرب من الغدة الصنوبرية، ويمنع عمليات الأكسدة الخطرة في الجسم، ويساعد على دعم جهاز المناعة ويعمل على تنظيم الساعة البيولوجية للجسم ويقاوم دخول أيّة مادة كيميائية غريبة على الجسم كالجراثيم المتأتية من المبيدات الحشرية وملوثات الهواء والماء والمواد الحافظة والمضافة في الأطعمة ويعوق إفراز هرمون النمو الذي يقلّ إفرازه كثيراً عند السهر ليلاً أو النوم في الضوء. 5- استخدام الملح الجاوي: تحذّر مجموعة من الهيئات والمنظمات الصحية من مخاطر استخدام مادة "مونو صوديوم جلوتامات" (G.S.M) Glutamate Sodium Mono المعروفة بـ"الملح الجاوي" والمستخدمة في الأطباق الصينية بسبب تورّطها في إحداث تلف بالجهاز العصبي المركزي واضطرابات في الغدد الصماء وإجهاد واضح في القلب. وهي تستخدم أيضاً في بعض صنوف الحساء والمعلّبات والملصات وإضافات السلطات وعدد كبير من الأطعمة المعلّبة والمجمّدة. ومن هذا المنطلق، يحذّر خبراء التغذية من استخدام الأطعمة التي تحتوي على "الملح الجاوي" تحت مسمّيات أخرى، كـ"بروتين نباتي محلل نباتياً" أو "نكهة طبيعية" أو "خميرة محلّلة ذاتياً" أو "خلاصة خميرة". وتمثّل الآثار التي تنتج عن الإثارة

من تناول هذا المادة، في: "الإصابة بالصداع والغثيان والإسهال والتقلّبات المزاجية واضطرابات في النوم وكثرة التعرّق وحدث ألم في الصدر واحمرار خفيف في الجلد وتشنجات لصغار السن، وكلّها عوامل تؤثّر سلباً على مناعة الجسم الذاتية. 6- الإفراط في استهلاك الدهون المشبعة: يحذّر الباحثون في "الجمعية الأميركية للتغذية" من الإفراط في استهلاك الدهون المشبعة التي تحتويها الوجبات السريعة والجاهزة والمعروفة بـ"الدهون المتحوّلة"، وذلك بسبب تأثيرها السلبي على كفاءة عمل جهاز الهضم ما يجعل من إنتاجه للأجسام المضادة أقل فاعلية، فضلاً عن زيادة مستويات "الكوليسترول الضار" في الدم وبالتالي زيادة فرصة الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. 7- المثبطات النفسية: يثبت عدد من الأبحاث السيكولوجية الصادرة عن "الجمعية الأميركية لعلم النفس" مدى تأثير كفاءة جهاز المناعة في الجسم بالصدمة النفسية المفاجئة والاكتئاب العاطفي المتواصل لفترات طويلة وحالات الحزن الشديدة إثر فقدان عزيز، حيث يبدو نقص واضح في عدد الخلايا اللمفاوية في الجسم من جرّائها، كما انخفاض واضح في مقاومتها وقت مهاجمتها بالجراثيم أو الفيروسات الضارة أو الخلايا السرطانية. 8- ضعف الأداء الحركي: يوضّح باحثون في "المعهد الأميركي للطب الرياضي" أن قلّة النشاط البدني وضعف الحركة وعدم ممارسة الرياضة تثبط المناعة الذاتية في الجسم بسبب ضعف الأيض الغذائي في الجسم، وبالتالي ترتفع نسبة الشوارد الحرّة فيه، ويؤدي، في المقابل، الإفراط الشديد في ممارسة التمرينات الرياضية والنقص الغذائي الحاد والتعرّض المستمر للضوء ومجالات الطاقة الكهرومغناطيسية إلى ضعف جهاز المناعة وإصابة الجسم بالعدوى والأمراض المزمنة. ويؤكد خبراء اللياقة أن "الرياضة لا تزيد من لياقة الجسم ومستوى الأيض فيه فحسب، بل إنها تزيد من كميّة الأوكسجين الذي يتخلّل الجسم ويصل إلى جميع خلاياه، ما يمنع عمليات التخمّر ويقلّل من فرص الإصابة بأنواع السرطان التي تكثر وتنتشر في الوسط الحمضي المفتقر إلى الأوكسجين. 9- تناول المضادات الحيوية: تذكر دراسة صادرة عن مركز الوقاية والتحكم في الأمراض بأميركا أن الإفراط في استخدام المضادات الحيوية أو تناولها بشكل خاطئ قد يؤدي مع مرور الوقت إلى ظهور سلالات من البكتيريا لا تتأثّر باستهلاكها، كما تؤثّر هذه المضادات الحيوية بصورة سلبية على البيئة الداخلية للجسم (الأمعاء خصوصاً) وتدمّر البكتيريا المعوية النافعة. 5 نصائح لجهاز مناعة أقوى: 1- استعملي أواني الزجاج والسيراميك بدلاً من الألومنيوم والمعادن في الطهو، فهذه الأخيرة تتفاعل مع الطعام ما يخلّف سموماً وترسّبات خطيرة في الجسم تساهم في ضعف مناعته. 2- تناولي كميات كافية من الماء بمعدّل لترين شريطة أو توزّعها على مدار اليوم، ما يخفّف من ترسّب نسبة المعادن الثقيلة السامة (الزئبق والرصاص والنحاس) في الكلى مسببة لها عبئاً إضافياً وضعفاً في المناعة وفشلاً في

وظائفها الحيوية. 3- تجنّبي إضافة الخل الصناعي واستبدليه بالأنواع المستخلصة من مصادر نباتية طبيعية، فهو لا يحتوي على أيّة قيمة غذائية، ويسبّب مشكلات صحية لو ازداد تركيزه في الطعام. 4- مارسي الرياضة باعتدال، ما يعزّز جهاز المناعة ويزيد كفاءته في التخلص من مخلفات التمثيل الغذائي. 5- تجنبي استهلاك الدهون الحيوانية (لحم البقر أو الغنم) لاحتوائها على نسبة عالية من الدهون المشبعة، واستبدلي الألبان كاملة الدسم بقليلة الدسم، وتناولي الأسماك والمكسرات للحصول على دهون "أوميغا / 3" المفيدة لصحة جهاز المناعة.