أطعمة تعزز المناعة

في ما يلي نطلعك على بعض الأطعمة التي تقوّي جهاز مناعتك لكي تحمي نفسك من الأمراض وتحافظي على صحتك.

الخضار الصليبية:

تحتوي الخضار الصليبية، مثل البروكولي، والملفوف، والقرنبيط، والفجل، على مركّبات كبريتية تتحوّل بعد التقطيع أو المضغ إلى مادة الإيزوثيوسيانات التي تحميك من السرطان وتعزّز مناعتك. كما تحتوي هذه الخضار على مكوّنات مضادة للفيروسات والبكتيريا تحميك من العداوى.

الأفوكادو:

يحتوي الأفوكادو على مضادات للأكسدة مفيدة جداً لصحّتك، بما فيها الفيتامينات A، وC، وE، بالإضافة إلى البيتاكاروتين واللوتيين. فهي تقوّي جهاز مناعتك وتحميك من السرطان (أو تبطئ نموه إذا كنتِ مصابة به). كما تزخر الأفوكادو بالأحماض الدهنية المفيدة التي تخفّف الالتهابات في جسمك وتسهم في ضبط مستويات السكر في دمك.

اللبن:

ما الذي يميّز اللبن عن غيره من مشتقات الحليب؟ إنّها البكتيريا المفيدة (أو البروبيوتيك) الموجودة فيه والتي تحمي جهازك الهضمي من الجراثيم المسبّبة للأمراض. فقد وجدت دراسة سويدية مثلاً أنّ الأشخاص الذين تناولوا مكمّلاً غذائياً من البروبيوتيك يحفّز عمل خلايا الدم البيضاء، بشكل يومي على مدى 80 يوماً، تغيّبوا عن العمل بداعي المرض بنسبة أقل بنسبة 33% مقارنةً بالأشخاص الذين تناولوا مكمّلاً وهمياً. ومع أنّ البروبيوتيك متوفّرة على شكل مكمّلات غذائية، لكن من الأفضل أن تحصلي عليها من مصادر طبيعية كاللبن لأنّ جسمك سيمتصها بشكل أفضل في هذه الحالة. كما يزخر اللبن بالفيتامين D الذي لا يفيد عظامك فحسب (إذا يساعد جسمك على امتصاص الكالسيوم من الطعام)، بل يسهم أيضاً في تنظيم عمل جهاز مناعتك ويزيد قدرة جسمك على إنتاج بروتينات مضادة للبكتيريا.

الثوم:

يزيد الثوم عدد خلايا الـ(T) في دمك، وهي خلايا بيضاء تحارب الفيروسات، ما يخفّض خطر إصابتك بالزكام والإنفلونزا. كما أظهرت دراسة من جامعة فلوريدا أنّه إذا كنت مصابة بأحد هذين المرضين، سوف يساعدك تناول الثوم على تخفيف أعراضك وتسريع عملية شفائك. ومن جهة أخرى، وجدت دراسة من جامعة بيتسبرغ أنّ الثوم يساعدك على محاربة التوتّر والإرهاق، وهما من العوامل التي تُضعف جهاز مناعتك وتجعلك أكثر عرضة للعداوى. ويعود السبب إلى أنّه حين تتناولين الثوم، يتراجع إفراز غدّتيك الكظريتين لهرمونات التوتّر. كما يدعم الثوم جهاز مناعتك بطريقة غير مباشرة، إذ أنّ الكبريت الموجود فيه يساعد جسمك على امتصاص معدن الزنك المقوّي للمناعة من الطعام.

القنفذية:

إنّ القنفذية (Echinacea) هي زهرة بنفسجية اللون معروفة بخصائصها الشفائية، وهي الأكثر شهرةً على الأرجح بين كلّ العلاجات العشبية. ومن أهم منافعها هي قدرتها على جعل خلاياك المناعية أكثر فعالية في محاربة البكتيريا والفيروسات، ما يقصّر فترة إصابتك بالزكام والإنفلونزا. كما تتمتّع هذه الزهرة بخصائص مضادة للالتهاب، ما يساعد جهاز مناعتك على محاربة بعض المشاكل الجلدية مثل الصدفية والإكزيما. ولكن لا تتناولي القنفذية لمدة تتعدّى الـ6 إلى 8 أسابيع على التوالي، لأنّها ستفقد عندها جزءاً من فعاليتها. ويمكنك أن تجدي القنفذية على شكل مكملات غذائية، أو خلاصات سائلة، أو ظروف شاي، أو يمكنك أن تشتريها نضرة من محال الزهور وتضيفيها إلى سلطاتك.

القرفة:

لطالما استُخدمت القرفة في الطب التقليدي لمعالجة الالتهابات الجلدية، والروماتزم، والمشاكل التنفسية، وأمراض القلب، والسكّري. فهي غنية بمضادات الأكسدة التي تعزّز جهاز مناعتك بالإضافة إلى الزيوت الأساسية التي تتمتّع بخصائص مضادة للفيروسات، والبكتيريا، والفطريات. ومن المهم أن تتناولي القرفة في المراحل الأولى من إصابتك بالزكام أو الإنفلونزا، أي عندما يترافق المرض مع تعرّق، وبرودة، وألم في مختلف أنحاء جسمك.

العنب:

يزوّدك كوب من العنب بـ10% من حاجتك اليومية للفيتامين (B6) الضروري لينتج جهاز مناعتك بروتينات خاصة تدعى السيتوكينات والأجسام المضادة. وتقوم وظيفة السيتوكينات على تنظيم استجابة جهاز مناعتك وتفعيل خلاياك المناعية لمحاربة الجراثيم. أمّا الأجسام المضادة فهي بروتينات تتعرّف على البكتيريا والفيروسات التي دخلت إلى جسمك وتتعلّق بها لكي تدلّ خلايا الدم البيضاء على مكان تواجدها كي تأتي هذه الأخيرة وتقضي عليها. كما يزخر العنب بالفيتامين (C) الذي يحفّز إنتاج هذه

الخلايا البيضاء.

الألوي فيرا:

يمكن وصف الألوي فيرا بالنبتة الخارقة، إذ تحتوي على أكثر من 75 مكوناً فاعلاً من فيتامينات، وأنزيمات، ومعادن، وأحماض أمينية وغيرها من المكوّنات التي تقوّي مناعتك. وتُعتبر مادة الأسيمانان من أهمّ المركّبات الموجودة في الألوي فيرا، وذلك بفضل خصائصها المحفزة للمناعة، والمضادة للفيروسات، والمحاربة للسرطان. وصحيح أنّنا اعتدنا رؤية الألوي فيرا كمكوّن رئيسي في المراهم المحاربة للالتهابات والمشاكل الجلدية، مثل الحروق، والجروح، والصدفية وغيرها، غير أنّ هذه النبتة تتوفّر أيضاً على شكل جل قابل للأكل.

الفطر:

هناك أنواع عدّة من الفطر القابل للأكل، وكلّها تتمتّع بنسبة عالية من مضادات الأكسدة المقوية للمناعة. فقد أظهرت دراسة من جامعة فلوريدا مثلاً أنّ الأشخاص الذين تناولوا حبّة من فطر الشيتاكي يومياً على مدى أربعة أسابيع سجلوا تحسناً كبيراً في استجابتهم المناعية. ويعود الفضل الأكبر في ذلك إلى مضاد الأكسدة إرغوسيونين الذين يساعد على تحسين عمل خلايا الـ(T) المناعية والحد من البروتينات الالتهابية، ما يعني أنّ الفطر لا يعزّز جهاز مناعتك فحسب، بل يحد أيضاً من الالتهابات التي يولّدها هذا الجهاز لدى محاربته الجراثيم. كما أنّ حصة واحدة من الفطر تؤمّن لك ربع حاجتك اليومية من معدن السيلينيوم المضاد للأكسدة.

الأوريغانو:

إنّ الأوريغانو هو نوع من الزعتر يتمتّع بنشاط مضاد للأكسدة أكبر بـ42 مرة من ذلك الموجود في التفاح. لذا فإنّ تناولك له يعزّز جهاز مناعتك بسرعة وفعالية. كما يحث الأوريغانو جسمك على التعرّق كطريقة للتخلّص من السموم، ويساعد رئتيك على التخلص من البلغم. وهو يحتوي أيضاً على زيوت أساسية تحارب الفيروسات المسبّبة للزكام والإنفلونزا. كما وجدت إحدى الدراسات أنّ زيتَيْ الكارفاكول والتايمول الموجودَين في الأوريغانو يقتلان بكتيريا اللستيريا، وبكتيريا العنقودية المقاومة للمتيسلين (مضاد حيوي)، وفطريات المبيّضة (كانديدا).

الكركم:

أظهرت دراسة من جامعة أوريغون الحكومية أنّ مادة الكركمين، وهي المكوّن الناشط الموجود في الكركم، تتمتّع بخصائص مضادة للالتهاب تساعد على تعزيز مناعتك، كما تحث جسمك على إنتاج بروتينات ضرورية لحسن استجابة جهازك المناعي. وتُعرف هذه البروتينات بالـ(CAMP)، وهي تشكّل جزءاً مهمّاً من جهاز مناعتك لأنّها تكشف عن البكتيريا والفيروسات لكي تتم مهاجمتها والقضاء عليها. كما أظهرت الدراسة نفسها أنّ الكركمين تعمل بالتآزر مع الفيتامين (D) لمحاربة العداوى والالتهابات التي تصيبك.