

## «صحة دبي»: 15 طريقة ترفع مناعة الجسم في ظل «كورونا»



دبي: إيمان عبدالله آل علي

أكدت هيئة الصحة في دبي، أن هناك مجموعة عادات خطأ يمارسها بعض الناس، تؤثر في مناعة الجسم. وحددت 15 طريقة لرفع المناعة في ظل جائحة «كورونا».

وأوضحت نجلاء عبيد، أخصائية تغذية علاجية في الهيئة أن ثمة ممارسات خطأ، يفعلها بعض الناس، تؤثر بشكل كبير في مناعة الجسم.

وقالت: المناعة هي قدرة الجسم على مقاومة مواد ضارة، مثل البكتيريا والفيروسات والطفيليات التي تسبب الأمراض وتؤثر في الصحة العامة. ولرفع المناعة في ظل الجائحة، يجب اتباع نظام غذائي صحي متوازن غني بالفيتامينات والمعادن، ومصادر الطاقة ومضادات الأكسدة، وعال بالألياف الغذائية. وتناول ثلاث وجبات رئيسية، وأطعمة خفيفة صحية خلال اليوم. والإكثار من تناول الفواكه والخضروات الطازجة والمطبوخة، بما لا يقل عن خمس حصص يومياً. والتركيز على الأغذية التي تعزز المناعة وترفع صحة الجهاز الهضمي. وتناول البروتينات بكميات كافية، مثل اللحوم والدجاج والسمك والبيض والبقوليات والحليب ومشتقاته. وتجنب المشروبات المركزة التي تضم كمية عالية من السكر والسعرات الحرارية. والتقليل من تناول الحلويات. والحرص على شرب الماء بكميات كافية. والابتعاد عن

الأطعمة الدسمة والمقالي والكافيين والأطعمة المالحة، مثل المخللات أو الأغذية المحفوظة، أو الوجبات السريعة التحضير. والحفاظ على الوزن الصحي. وممارسة الأنشطة اليومية والرياضة بانتظام. والنوم بساعات كافية. والتخفيف من التوتر والإجهاد، وانتقاء الأطعمة الصحية والمفيدة، والحفاظ على سلامة الغذاء وطهو الطعام جيداً. وأكدت ضرورة التركيز على الفيتامينات والمعادن التي تساعد على رفع المناعة، فالأطعمة الغنية بفيتامين ج: مثل الفلفل الحلو، والسبانخ، الكيوي، والجوافة، والشمام، والكمثرى، والفراولة. والثوم مفيد جداً كونه غنياً بمركبات الكبريت ومركبات مضادة للتأكسد ومعادن السيلينيوم، وهذا ما يجعله منشطاً لجهاز المناعة. وكذلك الزنجبيل يعزز مناعة الجسم ويخفف مشكلات الجهازين التنفسي والعصبي. والكرم منشط عام ويحافظ على المناعة والقوة الذهنية. والعسل مصدر مهم للطاقة ويستخدم مضاداً للالتهابات، ومقاوم للفيروسات ونزلات البرد، والشاي الأخضر غني بالمواد المضادة للأكسدة. والمكسرات ومن أهمها الجوز غني جداً بالسيلينيوم المضاد للأكسدة. والزيادي تضم بكتيريا نافعة تساعد على رفع صحة الجهاز الهضمي. والجزر والبطاطا الحلوة لاحتوائهما على كمية كبيرة من فيتامين «أ» الذي يقوي جهاز المناعة، والسّمك لاحتوائه على الأحماض الدهنية الجيدة مثل سمك السلمون، والخضروات الورقية والصليبية مثل: السبانخ، البصل الأخضر، والبقدونس، والجرجير، الملفوف، والزهرة، البروكلي والفجل، وتتميز هذه الفصيلة باحتوائها على مواد منشطه ومقويه لجهاز المناعة.

لافتة إلى أنه لا ينصح بتناول أدوية لرفع المناعة إلا باستشارة الطبيب المعالج، وعند إجراء الفحوص المخبرية، لتتأكد من نوعية الأدوية التي يجب أن تصرف