

طرق لتقوية المناعة في موسم الإنفلونزا 5



يعد جهازك المناعي من أفضل الدفاعات التي تملكها ضد الفيروسات، خاصة خلال موسم البرد والإنفلونزا. ووفقاً لمديرة العلوم في مؤسسة التغذية البريطانية، سارة ستانر: «لا يوجد مغذيات فردية أو طعام أو مكمل يعزز المناعة، أو يمنعنا من التقاط الفيروسات شديدة العدوى مثل كوفيد-19». ولكن ضمان الحصول على الطاقة الكافية والعناصر الغذائية الكافية من نظام غذائي صحي ومتوازن يمكن أن يساعد نظام المناعة على العمل بأقصى طاقته. وسيساعد نظام المناعة القوي على البقاء بصحة جيدة قدر الإمكان خلال أشهر الشتاء عن طريق محاربة البكتيريا والفيروسات.

ولذلك، فإن اعتماد بعض التغييرات في نمط الحياة يمكن أن يعزز النظام المناعي. وتشمل هذه التغييرات السهلة:

1- قسط كاف من النوم:

يعد النوم أحد أهم الأشياء التي يحتاجها الجسم ليعمل بكامل طاقته، حيث وجدت دراسة أجريت عام 2015 أن النوم السيئ يمكن أن يكون مرتبطاً بزيادة خطر الإصابة بالمرض. وتابع الباحثون 164 مشاركاً بالغاً سليماً وخلصوا إلى أن أولئك الذين ينامون أقل من ست ساعات كل ليلة كانوا أكثر عرضة للإصابة بنزلة برد من أولئك الذين ناموا لفترات أطول.

2- تقليل التوتر:

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

3- الفاكهة والخضراوات:

الفاكهة والخضراوات مملوءة بالفيتامينات والمعادن والمركبات الكيميائية التي يمكن أن تساعد جسمك بعدة طرق. ويمكن أن تساعد مضادات الأكسدة الموجودة في الفاكهة والخضراوات أيضاً في 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. وأفضل طريقة للحصول على قدر كاف من الفيتامينات هي التأكد من تناول ما لا يقل عن خمس حصص من الفاكهة والخضراوات يومياً، سواء كان ذلك كوجبة خفيفة أو في الوجبة الأساسية أو في طبق جانبي.

4- الدهون الصحية:

ليس من الضروري أن تكون كلمة الدهون سيئة، وفي الواقع، فإن بعض الدهون ضرورية 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.

5- التمرينات الرياضية:

التمرين مفيد لأكثر من مجرد الحفاظ على الوزن، حيث يمكن أن تؤدي إضافة ممارسة روتينية منتظمة إلى إحداث عجائب لجسمك بالكامل. وعلى الرغم من وجود أدلة تشير إلى أن التمارين المطولة عالية الكثافة يمكن أن تثبط جهاز المناعة لدى بعض الأشخاص، إلا أنه من المتفق عليه على نطاق واسع أن نحو 30 دقيقة من التمارين المعتدلة يومياً يمكن أن تعزز وظائف المناعة.

ومن أمثلة التمارين المعتدلة: السباحة والركض والمشي السريع أو ركوب دراجتك بسرعة ثابتة.