

## خطوات لتعزيز المناعة 3



إعداد: راندا جرجس

تشير الدراسات الصحية إلى أن الصيام لساعات طويلة يعزز كفاءة جهاز المناعة ويجدد نشاطه، ويساهم في التخلص من الخلايا التالفة التي لا يحتاجها الجسم من خلال تحفيزه لإنتاج خلايا جديدة تدعم الاستجابة المناعية، وتهاجم الكائنات الدقيقة المسببة للأمراض، وتعزز حماية الجسم من العدوى

وتذكر د. أحلام علي طبيبة الصحة العامة أن صحة الجهاز المناعي ترتكز على 3 عوامل رئيسية

- الترطيب الجيد للجسم عن طريق تناول كمية كافية من الماء بين وجبتي الإفطار والسحور بشكل تدريجي، وخاصة خلال الطقس الحار، والسوائل كحساء الخضروات المفيد، والعصائر غير المحلاة الغنية بالفيتامين
- وفيتامين «B» ومجموعة فيتامين «C» اتباع نظام التغذية السليمة وتناول الأطعمة الغنية بالألياف والفيتامينات مثل الموجودة في البذور واللحوم، وكذلك الموز والأوراق الخضراء، والإكثار من الدواجن والأسماك والتقليل من «A»

اللحوم الحمراء، لأنها تُضعف الجهاز المناعي

- الحصول على ساعات كافية من النوم الجيد، وألا تقل عن 8 ساعات للبالغين، وتزيد لكبار السن والأطفال، كما يجب التنسيق بين مواعيد العمل والراحة، وخاصة خلال شهر رمضان

وتنصح كبار السن الراغبين بالصيام والذين يعانون مشاكل صحية، بالمتابعة الدورية مع الطبيب المختص لإدارة مواعيد الأدوية والنظام الغذائي وكيفية تنظيمها في ساعات الإفطار، وتشير إلى أهمية وجبة السحور، والاعتماد على النشويات المعقدة كالقمح الكامل والشوفان والبطاطا الحلوة والألياف، وعدم الإكثار من السكريات

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.