

نصائح للوقاية من أمراض الشتاء





«القاهرة:» الخليج

كشف د. إيهاب مكين، استشاري جهاز المناعة، إن شرب كميات كبيرة من المياه، مع قدوم فصل الشتاء، يقي الجسم رطباً، ويحفز جهاز المناعة، ويطرد المواد السامة والضارة، لكن ذلك يتطلب ضرورة الاهتمام أيضاً بالنظام الغذائي السليم، والمحافظة على وجود الخضراوات والفواكه والأعشاب والمكسرات، في أنظمتنا الغذائية، إلى جانب استخدام العديد من أنواع الأعشاب المفيدة لتعزيز مناعة الجسم، مثل الشاي الأخضر والبابونج، بسبب احتوائهما على مضادات الأكسدة التي تقاوم الأمراض والفيروسات. وأوضح مكين أن وجود الزنك في الأطعمة المختلفة، يعزز المناعة، إلى جانب الثوم والبصل والكرم، مع ضرورة ممارسة الرياضة، عبر القيام بأداء العديد من التمارين الرياضية، أو على الأقل المشي لمدة ساعة في اليوم، إلى جانب النوم الجيد. من جانبه قال د. أحمد فهمي استشاري أمراض القلب، إن المبالغة في ارتداء الملابس الثقيلة، والتدفئة المبالغ فيها تتسبب في ارتفاع درجة حرارة الجسم بشكل حاد، ما يقلل من تدفق الدم إلى القلب، بينما يكون الجسم عرضة للإصابة بالعديد من أمراض الشتاء. وشدد د. نفين الصياد، خبيرة التغذية العلاجية، على ضرورة الاهتمام بتناول العديد من الأطعمة الغنية بفيتامين سي، خلال فترة الشتاء، لتقوية المناعة، ومن بين هذه الأطعمة الجافة التي تحتوي على أضعاف فيتامين سي المتواجد في البرتقال، إلى جانب الكيوي والفراولة والأناس والمانجو، والفلفل الأحمر والبروكلي.