ملاحق الخليج, ملحق الصحة و الطب

10 فبراير 2019 00:50 صباحا

الأطعمة الدسمة تثبط المناعة

تحذر دراسة حديثة من أن تناول الأطعمة عالية الدهون يضعف جهاز المناعة ويجعله غير قادر على محاربة الأمراض المعدية خصوصاً بالأمعاء.

غذيت مجموعة من الفئران ـ على سبيل التجربة ـ على نظام غذائي عالي الدهون وقليل الألياف، ووجد أن ذلك أثر في كل من جهازها المناعي وفي التركيبة الميكروبية بالأمعاء لديها فقد أدى تناول الأطعمة من ذلك النوع ولو لفترة قصيرة إلى زيادة أعداد الخلايا المعروفة بالخلايا الكأسية والتي تعد هدفاً التهابياً لبكتريا الليستيريا.

ارتبط تناول الأطعمة الدسمة عموماً بزيادة بعض المشاكل الصحية كالبدانة وداء السكري، وظهر تأثيرها المباشر في الأمعاء وفي زيادة الالتهابية الناتجة عن البكتريا لذا فإن تجنب تناولها يعد خطوة مهمة تجاه الحفاظ على مناعة الجسم وعلى صحة الأمعاء وتعد الأخيرة أكثر أجزاء الجسم ارتباطاً بالصحة العامة.

تشير نتائج الدراسة إلى أهمية الغذاء في مقاومة الأمراض المعدية من خلال تأثيره في التركيبة الميكروبية بالأمعاء وفي جهاز المناعة، ويترتب على ذلك صحة الشخص خصوصاً إن كان من كبار السن أو ضعاف المناعة أو النساء الحوامل.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©