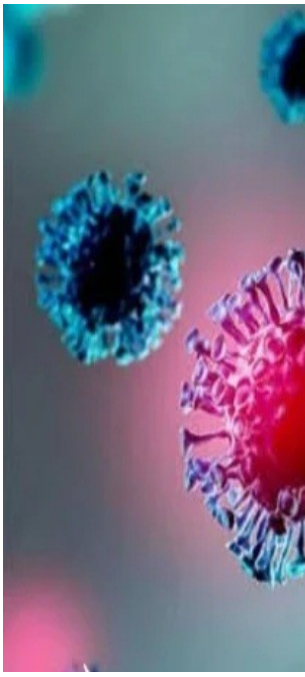
مع اقتراب الشتاء... نصائح مهمة للحفاظ على قوة جهاز المناعة



ركّز تقرير صحي لصحيفة "التلغراف" البريطانية على أهمية اكتساب بعض العادات الجديدة مع بداية فصل الشتاء، للحفاظ على قوة جهاز المناعة الذي يتكوّن من خلايا منتشرة في جميع الجسم، على عكس الجهازين الهضمي والتنفسي، اللذين يتكونان من أعضاء.

وأكد التقرير أن:"نحو 70 في المئة من هذه الخلايا موجودة في الأمعاء، بينما تتجمع البقية عند حواجز الجسم، مثل مجاري الهواء والجلد، والجهازين الدوري والليمفاوي. وتتمثل مهمتها في إجراء مراقبة مستمرة للبكتيريا والفيروسات التي يمكن أن تضر بصحتنا، ومكافحتها. ولكن عندما تعمل بشكل صحيح، فإنها تسمح أيضاً للمواد غير الضارة بالمرور عبر نظامنا الغذائي، وتهدئة الالتهاب في الجسم في نهاية العدوى. وتحدث غالبية هذه العمليات في الأمعاء، لذلك نحتاج إلى أن تكون محصنة بشكل جيد حقاً".

ونشر التقرير بعض العادات اليومية لتحسين صحة الامعاء ومحاربة نزلات البرد والإنفلونزا:

تناول الأطعمة المخمرة لتقليل الالتهابات: يساعد الزبادي والجبنة والزيتون والكيمتشي (طبق كوري قائم على الملفوف) كلها أنواع من الأطعمة المخمرة. في حين تم استخدام التخمير في الأصل لحفظ الأطعمة، ولكنها في الحقيقة تفيد صحة أمعائنا ونظامنا المناعي، لذلك ينصح بتناولها خلال هذا الفصل.

مراقبة ملصقات الأطعمة: تحتوي الأطعمة فائقة المعالجة عادةً على نسبة عالية من الدهون والسكر والملح، وتحتوي على مركبات صناعية لمنح الطعام فترة صلاحية أطول، ومن السهل الإفراط في تناولها.

وبينما من غير الواقعي إزالتها تماماً من أنظمتنا الغذائية، فإنه يجب الحذر بشأن المساحة التي تشغلها في وجباتنا. إذا كنت تتناول كثيراً منها، فلن تحصل على ما يكفي من الألياف، وهو أمر بالغ الأهمية لصحة الأمعاء والمناعة.

وقد تم ربط الأطعمة فائقة المعالجة الآن بالالتهاب غير المرغوب فيه، الذي يُعتقد بأنه يرجع جزئياً إلى كيفية إزعاج هذه الأطعمة لميكروبيوم الأمعاء. يُعتقد بأن هذه الأطعمة تزيد من عدد الميكروبات الضارة في أمعائنا.