منها الكركم والثوم والزنجبيل.... إليك 9 أطعمة طبيعية تعزز مناعتك

جهازك المناعي هو خط الدفاع الأول لجسمك ضد العدوى والفيروسات والأمراض المزمنة، في ظلّ المخاوف الصحية العالمية ، يصبح تعزيز المناعة بالوسائل الطبيعية أكثر أهمية.

ووفقًا لمنظمة الصحة العالمية، يلعب النظام الغذائي المتوازن الغني بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة دورًا محوريًا في الحفاظ على قوة جهازك المناعي، وتحظى المكونات الهندية القديمة، مثل الكركم ، إلى جانب أطعمة أخرى معززة للمناعة، بتقدير علمي لخصائصها المعززة للصحة.

وفيما يلي حسب موقع "NDTV"، قائمة 9 أطعمة طبيعية تساعد على بناء مناعة أقوى وتهيئتك بشكل أفضل للأوقات العصيبة.

ويمكن لجهاز المناعة القوي أن يساعد جسمك على التكيف مع التوتر، ومكافحة العدوى، والتعافي من الأمراض بشكل أسرع، يساعد إدراج هذه الأطعمة الطبيعية في روتينك اليومي يُعزز جهاز المناعة لديك بشكل كبير.

1. الكركم

الكركمين، المركب النشط في الكركم، يتميز بخصائص مضادة للالتهابات ومضادات الأكسدة، حيث يساعد على تنظيم الاستجابات المناعية ويدعم صحة الجهاز التنفسي، وهو أمر بالغ الأهمية خلال تقلبات الفصول والأحداث المرتبطة بالتوتر.

2. الثوم

الثوم غنيٌّ بالأليسين، وله فوائد مضادة للبكتيريا والفيروسات، تناوله يوميًا يُساعد على تنظيم ضغط الدم ومكافحة نزلات البرد والالتهابات.

3. الزنجبيل

يُعرف الزنجبيل بتأثيراته المضادة للغثيان والالتهابات، كما أنه يدعم صحة الأمعاء والمناعة، وخاصة في إدارة أعراض الجهاز التنفسي في الطقس البارد.

4. العنب

يحتوي الأملا على نسبة عالية من فيتامين سي، ويساعد في تكوين الكولاجين وإنتاج خلايا الدم البيضاء، وهو أمر أساسي لصحة المناعة.

5. (الريحان)

هذه العشبة المقدسة هي مادة طبيعية للتكيف، تساعد الجسم على مكافحة الإجهاد البدني والعقلي مع تعزيز المناعة.

6. الأطعمة المخمرة

يحتوي الزبادي والمخللات على البروبيوتيك الذي يعمل على تحسين البكتيريا المعوية، مما يعزز بدوره الاستجابة المناعية، كما تدعم ذلك كلية الطب بجامعة هارفارد.

7. الحمضيات

تحتوي البرتقال والليمون والليمون الحلو على نسبة عالية من فيتامين سي والفلافونويدات التي تعمل على تعزيز وظيفة خلايا الدم البيضاء.

8. المكسرات والبذور

تحتوي اللوز والجوز وبذور اليقطين وبذور الكتان على فيتامين E والزنك، وكلاهما ضروري لتعديل المناعة.

9. العسل

العسل هو عامل طبيعي مضاد للبكتيريا ومضاد للأكسدة، وهو يدعم صحة الحلق ويخفف الالتهاب.