خبيرة تغذية: الفاكهة والخضروات تقوّي جهاز المناعة ضد الفيروسات



تحدّثت أخصائية التغذية يلينا سولوماتينا، إن جميع أنواع الفاكهة والخضروات والثمار، خاصة الموسمية منها التي لها لون كثيف، تعمل على تقوية جهاز المناعة.

وذكرت الخبيرة أن هذه المواد الغذائية تتمتع بخصائص مفيدة، ويبدو استخدامها ملحا في فترة الوباء.

وأشارت الخبيرة إلى أنه يمكن للمرء إعادة شحن نظامه الغذائي وتوفير حماية إضافية لنفسه ضد العدوى عن طريق استخدامها.

وشددت على وجود عدد كبير من الصفات المشتركة لدى الفواكه والخضروات والثمار. ومن بينها فيتامين سي الموجود بكثرة في الكشمش الأسود والفليفلة الخضراء. وتكمن أكبر الفائدة في جميع أنواع الثمار البرية الزرقاء والأرجوانية الداكنة: العنب البري والتوت الأسود والعنب الداكن وكذلك البرقوق. وهي تحتوي على مضادات السيانيدات، التي لها تأثير مفيد للغاية على الدورة الدموية. وتعزيز ذلك الآن في غاية الأهمية، نظرا لأن توصيل البروتينات إلى الجهاز المناعي يحدث من خلال الدورة الدموية. وشددت

الخبيرة على أن مادة الكارسيتين الموجودة بكثرة في التفاح، لها تأثير جيد على الدورة الدموية الشعرية.

وتحتوي الثمار البرية والفواكه، ذات اللون الأصفر والبرتقالي، على مادة بيتا كاروتين التي تقوي الغشاء المخاطي وتساهم في تجديده. ومن بينها المشمش ونبق البحر والخوخ والكمثرى. وهذا مهم للغاية للحفاظ على جهاز المناعة. لأن الفيروس نفسه، يتسلل بشكل أساسي من خلال الأغشية المخاطية. لذلك، يعتبر الغشاء المخاطي القوي بمثابة الضمان لعمل الجهاز المناعي بشكل طبيعي . وتعتبر الكمثرى كعامل مضاد للالتهابات وطارد للبلغم لأمراض الجهاز التنفسي الرئوي. لذلك ، في عصر الوباء، يجب بالتأكيد تضمينها في النظام الغذائي، نظرا لأن فيروس كورونا يؤثر ليس فقط على الجهاز التنفسي العلوي، بل وعلى الجهاز التنفسي السفلي.

وتساعد حبات الكرز على النوم بشكل طبيعي لاحتوائها على الكثير من الميلاتونين وهو الهرمون المسؤول ليس فقط عن النوم بل وعن مقاومة الجسم لمختلف العوامل الضارة. والبرقوق له تأثير ملين للأمعاء ويساعد على التخلص من الإمساك وبالتالي من السموم التي تدخل مجرى الدم وتجهد جهاز المناعة. ويعتبر البطيخ الأحمر مفيدا أيضا، لأنه يحتوي على مادة الليكوبين، مثل الطماطم ، وكذلك على الكثير من البوتاسيوم، مثل المشمش. وهو يساعد في خفض ضغط الدم وتحسين أداء عضلة القلب.

أما البطيخ الأصفر فيحتوي على الكثير من المغنيسيوم الذي يوسع جدران الأوعية الدموية. وعندما يكون هناك تدهور في التشبع، وفشل في الجهاز التنفسي، يتم عادة وصف الحديد وكذلك المغنيسيوم وهو ما يدور الدم بسهولة أكبر.