دراسة تؤكد فعالية بعض الأطعمة ضد الإصابة بكوفيد-19

أكدت دراسة طبية أمريكية جديدة نشرتها جامعة "نورث وسترن" في مدينة شيكاغو الأمريكية، أن الرضاعة الطبيعية قد تقلل من خطر الإصابة بفيروس كورونا.

وتوصلت هذه الدراسة إلى أن تناول القهوة الصباحية والإكثار من استهلاك الخضراوات يمكن أن يوفر الحماية ضد الإصابة بالفيروس.

في المقابل، حذرت من أن تناول النقانق واللحوم المصنعة الأخرى يمكن أن يزيد خطر الإصابة.

في حين كانت الأطعمة الأخرى التي تمت دراستها بما في ذلك الفاكهة والشاي واللحوم الحمراء، ليس لها أي تأثير في هذا المجال.

وقالت مارلين كورنيليس، المؤلفة المشاركة في الدراسة: "نعلم أن كوفيد مرض معد مثله مثل الالتهاب الرئوي أو أنواع أخرى من التهابات الجهاز التنفسي.

ونعلم أن المناعة تلعب دورا مهما في قدرتنا على مكافحة بعض هذه الأمراض المعدية".
وأضافت كورنيليس، الأستاذ المشارك في الطب الوقائي في كلية الطب بجامعة نورث وسترن: "كنت مهتمة برؤية كيف يمكن للتغذية أن تلعب دورا في الحماية من فيروس كوفيد-19 لأننا نعلم أن التغذية تؤثر على المناعة".

وأوضحت أن "أبحاثا أخرى تركزت على القضايا الصحية الفردية في ما يتعلق بعدوى فيروس كورونا، بما في ذلك تأثير حالات مثل مرض السكري"، مشيرة إلى أنه "تم إيلاء اهتمام أقل لعوامل الخطر القابلة للتعديل بخلاف الوزن".

وجاء في الدراسة أن الباحثين استخدموا بيانات البنك الحيوي في المملكة المتحدة لفحص الارتباط بين السلوكيات الغذائية من عام 2006 إلى 2010 وعدوى كورونا من آذار إلى نوفمبر 2020 في نفس الأشخاص.

وذكرت الدراسة أن العلماء نظروا على وجه التحديد في الأطعمة التي ثبت أنها تؤثر على جهاز المناعة في دراسات سابقة على الإنسان والحيوان، مشيرة إلى أنها شملت حوالي 38 ألف مشارك ممن خضعوا لاختبار كورونا وأن حوالي 17% ثبتت إصابتهم.

وقالت الدراسة: "وجد الفريق أن التغذية قد تمنح درجة متواضعة من الحماية.. وعلى سبيل المثال، ارتبط تناول فنجان واحد أو أكثر من القهوة يوميا بانخفاض خطر الإصابة بفيروس كوفيد-19 بنسبة 10% مقارنة باستهلاك أقل من كوب واحد يوميا.. كما ارتبط استهلاك ما لا يقل عن ثلثي حصة من الخضار المطبوخة أو النيئة يوميا (باستثناء البطاطس) بانخفاض المخاطر".

وتابعت: "إلا أن تناول أقل من نصف حصة من اللحوم المصنعة يوميا بما فيها النقانق واللحوم الباردة كان مرتبطا بمخاطر أعلى".