

خبيرة تغذية تكشف عدة طرق لتعزيز المناعة لمواجهة أمراض الشتاء



يعرف فصل الشتاء، بأمراضه المعدية التي تضرب البشر وخاصة أمراض الجهاز التنفسي.

و من هذه الأمراض الإنفلونزا ونزلات البرد، وسط قلق من احتمال ظهور متحورات جديدة من فيروس كورونا في الشتاء المقبل.

وإزاء هذه الأمراض، يمكن للإنسان أن يحصّن نفسه عبر تعزيز جهاز المناعة، كما تقول خبيرة التغذية جوليا زومبانو.

ونقل موقع عيادة "كليفلاند" الصحية عن جوليا قولها: إن "تعزيز المناعة ضروري في الشتاء ضروري، خاصة بعد عودة الأطفال إلى المدارس، وتؤدي كثرة الاختلاط مع أقرانهم إلى الإصابة بالفيروسات التي ينقلونها بدورهم إلى أفراد عائلاتهم".

وأضافت أن "هذا الأمر يحتم علينا المحافظة على مناعتنا".

و قدمت زومبانو سلسلة نصائح منها تناول السبانخ و التوت والزبادي اليوناني بشكل خاص والخضار والفواكه بشكل عام، داعية إلى "تناول بذور الشيا و الكتان، لكونهما مصدراً رئيسياً لأحماض "أوميغا 3، علماً أنه يمكن تناول هذه البذور من خلال خلطها مع العصائر والسلطات".

و يعرف عن هذه الأحماض أنها تساعد في تقوية جهاز المناعة للإستجابة ضد الإلتهابات.