أبرزها الحمضيات... إليك أفضل الأطعمة لمكافحة نزلات البرد في الشتاء

ترتبط الأشهر الباردة بأمراض الشتاء، بينها نزلات البرد، والإنفلونزا، والسعال، ومن المفترض تجنبها أو التخفيف من حدتها بالنظام الغذائي خلال أشهر الصقيع.

ولهذا، حددت اختصاصية التغذية كايلا فاريل أفضل الأطعمة التي يجب تناولها، والأطعمة التي يجب تجنبها، لمساعدة جهاز المناعة على القيام بعمله خلال فصلي الخريف والشتاء، وفقاً لمجلة "نيوزويك" الأميركية.

ما يجب تناوله:

سمك السلمون

فقد أفادت فاريل بأن الأسماك الدهنية، مثل السلمون، هي خيار مهم لمكافحة المرض، فهو يحتوي على مستويات عالية من أحماض أوميغا-3 الدهنية التي تساعد أيضا في تقليل الالتهاب..

الزبادي اليوناني

كما رأت فاريل أن الخيار الثاني هو الزبادي اليوناني، ويفضل أن يكون عاديا، بدون سكريات مضافة، ويقدم مع طبقة إضافية، مثل الفواكه الطازجة وزبدة الجوز.

وقالت إن:"الزبادي اليوناني يحتوي على البروبيوتيك، وهي بكتيريا صحية تدعم ميكروبيوم الأمعاء المتوازن، موضحة أن الأمعاء الصحية ترتبط بتحسين الصحة العقلية والإدراك وتحسين عملية الهضم وانخفاض الالتهابات وجهاز المناعة القوي".

الحمضيات

وشددت على أن:"الفواكه مثل البرتقال والليمون والغريب فروت تحتوي على نسبة عالية من فيتامين C ومضادات الأكسدة التي تدعم وظيفة المناعة".

وكما أوصت بتناول الفواكه الكاملة بدلاً من شرب العصير للاستفادة من الألياف أيضاً.

الكركم

وفي المرتبة الرابعة، يأتي الكركم، إذ قالت الخبيرة إنه يحتوي على مركب قوي مضاد للالتهابات يسمى الكركمين الذي يمكن أن يساعد الجسم على مكافحة الالتهابات.

كما أوصت بمزجه مع الفلفل الأسود لتحسين قدرة الجسم على امتصاصه.

مصادر البروتين

إلى ذلك، أوضحت أن عدم الحصول على ما يكفي من البروتين يمكن أن يضعف جهاز المناعة، مؤكدة أن العديد من مصادر البروتين مثل لحم البقر والمأكولات البحرية والبيض تحتوي أيضا على كميات عالية من الزنك، وهو من المغذيات الدقيقة الأساسية التي تلعب دورا رئيسيا في الحفاظ على وظيفة المناعة.

الثوم الطازج

ولفتت إلى أن:"الثوم الطازج معروف بوظيفته في الجهاز المناعي، وأن الأبحاث أشارت إلى أن الثوم يمكن أن يساعد الجسم على الحفاظ على وظيفة المناعة المثلى ومكافحة الفيروسات والالتهابات".

الزنجبيل الطازج

كذلك من الأطعمة الرائعة الأخرى لموازنة جهاز المناعة، أوضحت أن الزنجبيل معروف بخصائصه المضادة للالتهابات ومضادات الأكسدة التي تعمل على تحسين الاستجابة المناعية للجسم بشكل كلي.

وأضافت أنه:"تبين أيضا أن الجذر الحار فعال في علاج الغثيان أو اضطراب المعدة".

الشاي الأخضر

وأما المشروبات، فرشحت الخبيرة الشاي الأخضر، قائلة إنه مشروب غني بمضادات الأكسدة القوية، المعروفة باسم الكاتيكين، والتي تعمل على حماية الخلايا من التلف، وبالتالي تدعم وظيفة المناعة، مضيفة أن الشاي الأخضر يحتوي أيضا على الـ-ثيانين theanine-L، وهو حمض أميني يمكن أن يُحسن وظيفة المناعة.

البروكلي

وأوصت بتناول البروكلي لأنه غني بالعناصر الغذائية بسبب مستويات فيتامين C وK، التي يحتوي عليها.

كذلك اقترحت أيضا تبخير البروكلي للحصول على فوائد صحية إضافية.

الفلفل الحلو

وكما أشارت إلى أن:"الفلفل الحلو مليء بالفيتامينات A وC، خصوصا أنه يحتوي أيضا على خصائص مضادة للأكسدة يمكن أن تساعد في دعم جهاز المناعة".

قائمة ممنوعات لتحسين المناعة

ولا يقتصر الأمر على ما يجب تناوله لدعم جهاز المناعة، حيث هناك أيضا أطعمة لا ينبغي تناولها إذا أرد الشخص تجنب الإصابة بالمرض، مثل الأطعمة المقلية والمعالجة.

الأطعمة المقلية والمُعالجة

إذ قالت فاريل إن الأطعمة المقلية والمعالجة تحتوي عادة على نسبة عالية من الدهون غير الصحية والملح والمواد الحافظة التي يمكن أن تساهم في الالتهاب وتثبيط وظيفة المناعة.

وكما أضافت أنها أطعمة تحتوي غالبا على مركبات تسمى المنتجات النهائية للغليكيشن (الغلوزة) المتقدمة AGE، والتي تحدث أثناء الطهي في درجات حرارة عالية، مثل القلي. وتابعت أن الغلوزة أو الغلكزة، التي تحدث بسبب الارتباط التساهمي بين سكر وبروتين أو ببتيد، يمكن أن تؤثر سلبا على ميكروبيوم الأمعاء، الذي يلعب دورا رئيسيا في صحة المناعة.

الكافيين

وهناك الكافيين، إذ أشار إلى أن:"تناول الكثير من الكافيين يمكن أن يسبب الجفاف وتعطيل النوم وزيادة مستويات التوتر، وربما يضعف إنتاج خلايا الدم البيضاء في الجسم وهو أمر ضروري للاستجابة المناعية الشاملة للجسم".

وبالختام، شددت اختصاصية التغذية في معرض حديثها على ضرورة الانتباه للنظام الغذائي في فصل الشتاء وربطت كل كلامها بالمناعة.

فإذا أردنا شتاء خالياً من الأمراض، فمفتاح الحل المعدة، من وجهة نظرها.