

9 أطعمة تعزز جهازك المناعي

ビラル

يمكن لبعض الأطعمة التي نتناولها ان تعزز صحة جهازنا المناعي، وبالتالي قد تقينا من بعض الأمراض. تعرف فعلى هذه الأطعمة فيما يلي:



قد يساعدك تناول بعض الأطعمة في الحفاظ على جهازك المناعي قويا، وبالتالي قد يقيك من بعض الأمراض منها نزلات البرد الشتوية والانفلونزا. تعرف فيما يلي على أطعمة التي باستطاعتها أن تعزز جهازك المناعي:

١ - الثوم

يعرف الثوم بقدرته على مكافحة العدوى، محاربة الفيروسات، البكتيريا والفطريات.

وقد يساعد الثوم أيضا على خفض ضغط الدم وإبطاء تصلب الشرايين.

يبدو أن خصائص تعزيز الثوم في جهاز المناعة تأتي من التركيز المكيف للمركبات المحتوية على الكبريت، مثل الأليسين.

٢ - الحمضيات

تتميز الحمضيات بغناها بفيتامين C وهي تشمل: الجريب فروت، البرتقال، الليمون، الليمون والكلمنتينا وغيرها.

ومن المعروف ان فيتامين ج يساعد على تقوية جهاز المناعة، ويعتقد أنه يزيد من إنتاج خلايا الدم البيضاء، التي تساعد على مكافحة العدوى. ويلجأ له الكثير من الأشخاص لعلاج البرد والزكام.

بما ان جسمنا لا ينتج أو يخزن فيتامين C، فأنت بحاجة إليه يومياً من أجل الحفاظ على صحتك.

٣- البروكلي والسبانخ

البروكلي غني بالفيتامينات والمعادن، خاصة الفيتامينات A، C و E، فضلاً عن العديد من مضادات الأكسدة الأخرى والألياف، وهو واحد من الخضار الأكثر صحة، يوصى بطهيها بأقل قدر ممكن للتمتع بالفائدة.

اما السبانخ فهي تحتوي على العديد من مضادات الأكسدة وبيتا كاروتين، والتي قد تزيد من قدرة مكافحة العدوى في جهاز المناعة لديك.

وكما هو الحال مع البروكلي، تكون السبانخ أكثر صحة عند طهيها بأقل قدر ممكن حتى تحتفظ بالمغذيات. ومع ذلك، يعزز الطهي الخفيف من فيتامين A ويسمح بنقل العناصر الغذائية الأخرى من حمض الأكساليك.

٤- الفلفل الأحمر

يحتوي الفلفل الأحمر على ضعف فيتامين (ج) الموجود في الحمضيات. كما أنه مصدر غني للبيتا كاروتين.

إلى جانب تعزيز نظام المناعة لديك، قد يساعد فيتامين ج في الحفاظ على صحة الجلد. بيتا كاروتين يساعد في الحفاظ على نظافة بشرتك وجلدك.

نصائح لتعزيز جهازك المناعي

٥- الزنجبيل

قد يساعد **الزنجبيل** في تقليل الالتهاب، والذي يمكن أن يساعد في الحد من التهاب الحلق وأمراض التهابات الأخرى. قد يساعد الزنجبيل أيضاً في تخفيف الغثيان.

قد يساعد الزنجبيل في تخفيف الألم المزمن وقد يمتلك خصائص خفض الكوليسترول.

٦- اللوز

يحتوي اللوز على فيتامين (هـ) الذي يعتبر مفتاح نظام المناعة الصحي. إنه فيتامين قابل للذوبان في الدهون، وهذا يعني أنه يحتاج إلى امتصاص الدهون بشكل صحيح.

المكسرات، مثل اللوز، مليئة بالفيتامين ولديها أيضًا دهون صحية. وهو أيضا يمنع نزلات البرد ويعمل على مكافحتها.

٧- الكركم

هذه التوابل المريرة ذات اللون الأصفر الزاهي قد تم استخدامها لسنوات كمضاد للالتهابات في علاج كل من التهاب المفاصل والتهاب المفاصل الروماتويدي.

أيضا، أظهرت الأبحاث أن تركيزات عالية من الكركمين، والتي تعطي الكركم لونه المميز، يمكن أن تساعد في تقليل الضرر الناجم عن ممارسة الرياضة.

٨- الدواجن

عندما تكون مريضاً، يكون حساء الدجاج أكثر من مجرد طعام جيد مع تأثير الدواء الوهمي. يساعد على تحسين أعراض البرد ويساعد أيضاً على حمايتك من الإصابة بالمرض في المقام الأول.

الدواجن، مثل الدجاج والديك الرومي، غنية بفيتامين ب ٦.

يلعب فيتامين ب ٦ دوراً مهماً في العديد من التفاعلات الكيميائية التي تحدث في الجسم. كما أنه حيوي لتشكيل خلايا الدم الحمراء الجديدة والصحية.

يحتوي المرق المصنوع من عظام الدجاج المغلي على الجيلاتين، الكوندرويتين وغيرها من المواد الغذائية المفيدة لشفاء الأمعاء ويكسبك الحصانة.

٩- الشاي الأخضر

يحتوي الشاي الأخضر على الفلافونويد، وهو نوع من مضادات الأكسدة. ويحتوي على مستويات عالية من إبيغالوكاتيشين غاليت ((EGCG، أحد مضادات الأكسدة القوية. وقد ثبت أن EGCG يعزز وظيفة جهاز المناعة.

يعتبر الشاي الأخضر أيضاً مصدراً جيداً للحمض الأميني L-theanine. وقد يساعد في إنتاج مركبات مكافحة الجرثومة في خلايا T الخاصة بك.