



سلسلة نحو صحة أفضل (5)

غذاؤك وصحتك وجهازك المناعي

د. حسين رائف

استشاري الغدد الصماء والسكري

ذكرت في مقال سابق (1)، انه ليس هناك عنصر او غذاء معين يمكنه لوحده تحسين مناعة الجسم. فالجهاز المناعي معقد للغاية وهو مرتبط بصحة الجسم عامة وتوازنه وتلعب التغذية الصحية والمتوازنة دورا إيجابيا بهذه الطريقة في دعم مناعة الجسم.

ولفهم أهمية التغذية لناخذ على سبيل المثال كبار السن فهم معرضون للأمراض المعدية اكثر وبشكل اشد ويعزو البعض ذلك جزئيا على الأقل لنقص المواد والعناصر النادرة Micronutrients والتي تتضمن عناصر معدنية مثل الزنك وفيتامينات متعددة في تغذية كبار السن أما لنقص في التغذية أو بسبب مرض مزمن. ورغم توفر هذه العناصر والفيتامينات في الحمية والطعام الطبيعي الا ان نقصها في هؤلاء يؤدي لنقص هذه العناصر وتأثيرها على مناعة الجسم.

أغذية مهمة لتوازن الجسم ومناعته

الغذاء المتوازن والصحي الملائم لكل حالة هو أساس الصحة الجيدة، ويتعلق ذلك بوجود أي أمراض تتطلب حمية معينة فمن المهم لمريض السكري ان يتبع الحمية المناسبة وكذلك مريض الكلية المزمنة ومريض القلب. وعدا عن ذلك فان الغذاء الصحي عامة ضرورة لنا جميعا، وهناك حميات عديدة ملائمة ولعل أفضلها ما يسمى حمية البحر المتوسط Mediterranean Diet والتي تعتمد على اساسيات وهي كثرة الخضار بأنواعها وزيت الزيتون والمكسرات غير المملحة كالجوز بكمية معتدلة والحبوب الكاملة واللحوم قليلة الدهون بكمية معتدلة مع الأسماك مرة او اكثر أسبوعيا ان أمكن. ومع ذلك فهناك أغذية قد تساعد بشكل او باخر على صحة الجسم وجهازه المناعي لاحتوائها وفرة من المواد المضادة للأكسدة او العناصر النادرة والفيتامينات الأساسية ونذكر هنا على سبيل المثال لا الحصر

الخضار المتنوعة: اكثر من الخضار المتوفرة بألوانها وأنواعها المختلفة خضراء او حمراء كالفليفلة الحمراء الفواكه بكمية متوسطة وخاصة الحمضيات وأنواع التوت والكيوي والرمان لغناها بفيتامين C والمواد المضادة للأكسدة اللبن الطازج

مكسرات مثل اللوز او الجوز او بذور عباد الشمس غير مملحة بكمية محدودة

متى تأخذ المكملات الغذائية

عدا عن حالات نقص التغذية والأمراض المزمنة المنهكة للجسم فان المكملات الغذائية لا ضرورة لها. أما أخذ الفيتامينات والمعادن بشكل حبة يوميا مثلا فيستطع عند كبار السن او الامراض المزمنة عندما يظن ان الطعام لا يوفيه كمية كافية منها. أما فيتامين د فهو قليل التوفر بالأغذية فلا مانع من اخذه يوميا بكمية لا تتعدى 1000 وحدة دولية إذا لم يكن الشخص يتعرض للشمس نصف ساعة يوميا.

أما المركبات العشبية فلم يثبت علميا اثرها على المناعة.

ودتم بصحة وسلامة

