

كيف تحافظون على جهاز المناعة؟



الأربعاء 8 ديسمبر 2021 06:02 م

قد يؤدي العديد من عاداتنا الغذائية، إلى تقليل قوة جهازنا المناعي، الذي يعتبر خط الدفاع الأول للجسم، خاصة في ظل استمرار تفشي جائحة كورونا؛ فما هي عادات الأكل التي يجب علينا تجنبها من أجل نظام مناعي أكثر صحة؟

يمكن لتناول الكثير من الأطعمة والمشروبات السكرية، كالحلويات والمشروبات الغازية والعصائر المحلاة، أن يكون له تأثير سلبي على جهاز المناعة، فالنظام الغذائي الغني بالسكريات، يمكن أن يؤدي إلى زيادة الحمل على الجهاز المناعي، وبالتالي زيادة الالتهابات في الجسم

ترتبط هذه الالتهابات بعدد من الأمراض المزمنة، بما في ذلك مرض السكري وأمراض القلب وأمراض المناعة الذاتية، مثل التهاب المفاصل الروماتويدي. ووجدت دراسة أميركية للتغذية السريرية، أن تناول 100 غرام من السكر بعد صيام ليلة واحدة، أدى إلى خفض قدرة الخلايا المناعية في الجسم على مقاومة البكتيريا لمدة تصل إلى خمس ساعات. وتوصي جمعية القلب الأميركية، بالحد من تناول السكر بما لا يزيد على 25 غراماً للنساء، و36 غراماً للرجال يومياً.

والمبالغة في تناول الأطعمة المصنوعة المصنوعة من الكربوهيدرات المكررة، والمثبتات والمستحلبات، ومعززات النكهة والقوام، قد يؤثر سلباً على الصحة المناعية. فتناول هذه الأطعمة بكميات كبيرة، يمكن أن يسبب تهيجاً بالأعضاء، ويحدث اختلالاً في بكتيريا الأمعاء التي تؤدي في النهاية إلى التهاب مزمن. ويقلل هذا الالتهاب بدوره من الاستجابة المناعية المناسبة للجسم، ويؤدي إلى زيادة احتمالية الإصابة بالأمراض المزمنة.

كما أن عدم تناول ما يكفي من الأطعمة التي تحتوي على البريبايوتك أو الألياف، التي تعتبر ضرورية لتغذية البكتيريا النافعة في الأمعاء (الميكروبيوم)، مثل الحبوب الكاملة والهيلون والبصل والثوم والبقوليات والخرشوف، قد يلحق الضرر بصحة الأمعاء. فالنظام الغذائي الذي يفتقر إلى البريبايوتك، يعمل على تجويع بكتيريا الأمعاء، ما يتسبب في نقص التنوع داخل الميكروبيوم. ويؤدي ضعف صحة الأمعاء بدوره إلى زيادة علامات الالتهاب في أجسامنا وتقليل الاستجابة المناعية. وتوصي جمعية القلب الأميركية بتناول من 25 إلى 30 غراماً يومياً من الطعام وليس من المكملات.

وتجنب تناول الخضار الخضراء، خصوصاً اللفت والكربن والبروكلي والملفوف، قد يضعف المناعة لأنها توفر المغذيات والفيتامينات الرئيسية التي تساعد في تقوية المناعة بما في ذلك فيتامين C، بالإضافة إلى حمض الفوليك. كما تحتوي الخضار الخضراء على مركبات نشطة بيولوجياً تطلق إشارة كيميائية تعمل على تحسين المناعة في الأمعاء. وتوصي وزارة الزراعة الأميركية بتناول كوبين إلى ثلاثة أكواب من الخضار يومياً للبالغين.

الإفراط في تناول الكافيين قد يقوض جهاز المناعة، فعلى الرغم من أن مشروبات مثل القهوة والشاي، تعتبر من العوامل الواقية للصحة لاحتوائهما على مستويات عالية من مضادات الأكسدة المرتبطة بمضادات الالتهاب، فإن الإفراط في تناول الكافيين يمكن أن يؤثر على ساعات النوم، الذي قد يؤدي إلى زيادة الالتهابات في الجسم وإضعاف المناعة. ولدعم وظيفة المناعة بشكل أفضل، ينصح بعدم استهلاك مشروبات الكافيين، التي تحتوي على السكر أو المحليات الصناعية، مثل المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة، كما ينصح بالتوقف عن تناول الكافيين قبل ست ساعات على الأقل من موعد النوم للحصول على نوم متواصل.

أخيراً، فإن شرب الكثير من الكحول يمكن أن يغير نظام المناعة بطريقة سلبية. ففي بحث نُشر في مجلة Alcohol Research، لاحظ الباحثون أن هناك علاقة بين الإفراط في تناول الكحول وضعف الاستجابة المناعية. ويشمل التأثير زيادة قابلية الإصابة بالالتهاب الرئوي واحتمالية أكبر لتطوير متلازمة ضيق التنفس الحاد. وبحسب المركز الأميركي للسيطرة على الأمراض، يشمل الإفراط في شرب الكحول تناول ثمانين كؤوس أو أكثر أسبوعياً للنساء، و15 كأساً أو أكثر للرجال.

