عشرة أطعمة لمكافحة الرشح والإنفلونزا

دواؤك في غذائك، خاصة في فصل الشتاء. اسهر على نظامك الغذائي، واختر الأطعمة الصحية ذات الخصائص العلاجية، وتجنب زيارة الصيدلية طوال الفصل البارد. فصل الشتاء هو فصل الزكام والسعال والإنفلونزا، وتفادي الإصابة قد يكون صعباً بالنسبة إلى الكثيرين. غير أنّه في الإمكان التخفيف من احتمال حدوثها، أو على الأقل التخفيف من حدة العوارض، وتقصير فترة المرض عند وقوعنا ضحية العدوى، وذلك عن طريق تقوية جهازنا المناعي. وليس هناك أفضل من المنتجات الطبيعية الغنية بالعناصر المغذية لتحقيق ذلك، وأبرز هذه المنتجات هي: 1- الفلفل الحار: الفلفل الحار طازجاً كان أم مجففاً، يساعد على التخفيف من احتقان الأنف. فمادة الكابسسايسين تعمل على ترقيق الغشاء المخاطي في الجيوب الأنفية، ما يسهل عملية التنفس. كذلك فإن هذه المادة نفسها تنشط الدورة الدموية وتعزز انسياب الدم إلى اليدين والقدمين التي تعاني البرودة في الشتاء. وأكثر أجزاء الفلفل فاعلية وحدّة وقدرة على مكافحة الجراثيم، هي البذور. ويكفي مقدار ملعقتين صغيرتين من الفلفل الحار الطازج يومياً لتنشيط الدورة الدموية وإزالة الاحتقان الذي يسببه الرشح. 2- الثوم والبصل: يحتوي الثوم على مادة الاليسين، التي تساعد على تعزيز مناعة الجسم ضد الأمراض التي تنتقل بالعدوى ومنها الرشح. ويعتبر الثوم واحداً من أفضل الأسلحة الطبيعية المضادة للجراثيم وللفيروسات وللفطريات، ويلعب دوراً بارزاً في مكافحة التهابات الصدر وفي التخفيف من حدة النزلات الصدرية وآلام الحنجرة. ويُستحسَن تناول الثوم نيئاً وبانتظام، بمعدل فصّين

أو ثلاثة يومياً، لجني أكبر قدر من فوائده. ويفضل عند استخدام الثوم مطبوخاً أن تتم إضافته عند نهاية عملية الطبخ. أما البصل فهو يستخدم منذ زمن طويل كمضاد حيوي طبيعي. وهو يساعد على التعرّق أثناء الإصابة بالإنفلونزا، ويسهم في التخفيف من الحمى ومن حدة النزلة الصدرية، كما أنّها ينشط الجسم ويُسرّع عملية الشفاء. ويكفي تناول نصف بصلة نيئة متوسطة الحجم (بعد قطعها مباشرة) يومياً للحصول على فوائد البصل. لكن هذا لا يعني أنّ البصل المطبوخ لا يتمتع بفوائد صحية هو الآخر، ويمكن لمن لا يرغب في تناول البصل نيئاً أن يأكله مطبوخاً. 3- السمك وثمار البحر: أظهرت دراسة بريطانية أن تناول الأسماك الدهنية الغنية بأحماض "أوميغا/ 3"، مثل سمك السالمون والسردين يؤدي إلى ارتفاع كبير جدّاً في مستويات الخلايا الدفاعية التي تقاوم الإنفلونزا، إضافة إلى ذلك فإن هذه الأحماض تلعب دوراً مهماً في مكافحة الاكتئاب الذي يصيب الكثيرين في أشهر الشتاء الباردة والغائمة. كذلك فإنّ الأسماك غنية بالزنك الذي يساعد الجسم على إنتاج المزيد من خلايا الدم البيضاء التي تكافح الأمراض والعدوى. أما أصداف البحر وثماره، مثل الكركند والسلطعون والبطلينوس، فهي غنية بالسيلينيوم الذي أظهرت الدراسات أنّه يحث الخلايا الدفاعية على زيادة إنتاج بروتينات تدعى سيتوكينز، تساعد على تخليص الجسم من فيروسات الإنفلونزا. 4- الحمضيات: البرتقال والحامض والمندرين، وبقية أنواع الحمضيات، غنية جدّاً بفيتامين (C) وبالبيوفلافونويدز، كلاهما يساعدان على الوقاية من أمراض الشتاء. ويصف الكثيرون فيتامين (C) بأنّه مثل الصمغ الذي يشبك خلايا الجسم ببعضها، ويعزز قوتها ويجعلها أكثر قدرة على مقاومة الفيروسات والجراثيم التي قد تغزو الجسم. وقد أكدت الأبحاث أن هذا الفيتامين قادر على التخفيف من حدة عوارض الإنفلونزا، خاصة إذا تم تناوله مع بداية الإحساس بأول عارض. وتساعد الحمضيات أيضاً على تعزيز نشاط خلايا الدم البيضاء. أمّا البيوفلافونويدز فهي مجموعة من المكونات النباتية التي تشكل وقاية لخلايا الجسم تقوي الجهاز المناعي. 5- الشاي: أظهرت الدراسات أن احتساء ما بين 5 و6 فناجين من الشاي يومياً، يقوي الجهاز المناعي ويساعد الجسم على مقاومة العدوى. فقد تبيّن أن احتساء كمية الشاي المذكورة مدة أسبوعين، حفزت خلايا الجسم الدفاعية على إفراز كمية كبيرة من الإنترفيرون المكافحة للفيروسات. وإضافة إلى خصائصه المضادة للفيروسات، فإنّ الشاي يُعتبر مصدراً مهمّاً للزنك الضروري لإنتاج الخلايا المناعية والحفاظ عليها. وهو يُنشّط جهاز التنفس ويخفف من الاحتقان فيه. كذلك فإن مادة التانين الموجودة في الشاي، تساعد على مكافحة العدوى التي تنشرها الجراثيم والفيروسات، ويمكن الاستفادة من خصائص الشاي العلاجية عن طريق احتساء 3 أو 4 فناجين يومياً من الشاي المفضّل، علماً بأنّ الشاي الأخضر يحتوي على نسبة من مضادات الأكسدة المكافحة للأمراض، تفوق تلك الموجودة في الشاي

الأسود، كذلك فإنّه يحتوي على نسبة أقل من الكافيين. ومن الضروري تفادي إضافة الحليب إلى الشاي، لأنّه يؤثر سلباً في فاعلية التانين، ويُفضّل إضافة عصير الحامض إلى الشاي، ما يعزز فوائده الصحية. 6- الزنجبيل: يساعد الزنجبيل على تدفئة الجسم وعلى تنشيط الدورة الدموية، ما يسهم في التخلص من البلغم والتخفيف من عوارض النزلة الصدرية والحمّى والرشح قبل أن يتفاقم. كذلك فإنّ الزنجبيل الطازج يرفع من مستويات الطاقة في الجسم. ويمكن إضافة الزنجبيل إلى مختلف الأطباق المطبوخة، كما يمكن احتساء نقيعه ساخناً. 7- ثمار العلّيق: تتمتع هذه الثمار ذات الألوان الزاهية بقدرة كبيرة على مكافحة العدوى والأمراض وتحتل المرتبة الأولى على لائحة الفاكهة المفيدة للصحة، وهي غنية أيضاً بالفيتامين (C)، وبسلسلة واسعة من مضادات الأكسدة والعناصر المغذية التي تساعد على مكافحة الأمراض، وتقوية الجهاز المناعي. ويتمتع توت الأرض والكشمش الأحمر، بقدرة على التخفيف من ارتفاع حرارة الجسم. أمّا الفراولة فتتمتع بخصائص مضادة للفيروسات، ويُسهم الكشمش الأسود في التخفيف من آلام والتهاب الحنجرة. والتوت البري بدوره غني جدّاً بمضادات الأكسدة، وهو يقوي الجهاز المناعي ويكافح الأمراض. ويمكن تناول هذه الفواكه طازجة عند توافرها، كما يمكن تناولها مثلجة أو مجففة. ومن المعروف أنّ التوت البري المجفف واحداً من أهم مصادر البروانثوسيانيدين، وهي مضادات أكسدة ذات فاعلية قوية جدّاً في مكافحة الأمراض. 8- الحبوب الكاملة والشوفان: هذه الحبوب غنية جدّاً بالزنك الضروري للحفاظ على صحة الجهاز المناعي. وتناول الشوفان مع الحليب الساخن الخالي من الدسم صباحاً، يساعد على تدفئة الجسم، ومدّه بالطاقة وتقوية دفاعاته ضد الأمراض. ويمكن تعزيز فوائد الشوفان عن طريق إضافة حفنة من ثمار العلّيق إليه، أو موزدة مقطعة. فالموز يحتوي على فيتامين (B6) الذي يساعد الجسم على مكافحة العدوى والأمراض. 9- حساء الدجاج: السوائل الموجودة في الحساء، تساعد على تفادي انخفاض مستوى رطوبة الجسم. كذلك فإنّ البخار المتصاعد من الحساء الساخن يساعد على التخفيف من احتقان الأنف ويحافظ على رطوبة تويف الأنف. ومن الضروري تزويد الجسم بالسوائل عن طريق الحساء، وعن طريق احتساء كمية وافرة من الماء، فمن شأن ذلك أن يساعد على تمييع الإفرازات المخاطية، وهي جزء من النظام الدفاعي للجسم الذي يطرد الجراثيم الغازية. من جهة ثانية فإنّ الدجاج يشكل مصدراً مهماً للسيلينيوم وفيتامين (E)، وكلاهما مضاد للأكسدة ويساعد على تقوية الجهاز المناعي. إضافة إلى ذلك فإن حساء الدجاج يحتوي في معظم الأحيان على الثوم المعروف بخصائصه المضادة للفيروسات والجراثيم. 10- الخضار: تُعتبر الخضار الشتوية مثل اللقطين والبطاطا الحلوة مصادر مهمة للبيتاكاروتين، الذي يحوله الجسم إلى فيتامين (A)، الذي يحتاج إليه من أجل تشكيل ما يكفي من خلايا الدم البيضاء، التي تكافح العدوى والأمراض. ويُذكَر أنّ

مادة البيتاكاروتين هي واحدة من مجموعة الكارتينويدز، وهي مواد صبغية طبيعية تمنح الخضار والفاكهة ألوانها، وتتمتع بقدرة كبيرة على مكافحة الأمراض. أمّا الخضار من الفصيلة الصليبية، مثل البروكولي والقرنبيط والملفوف، فهي غنية بالفيتامينات والمعادن والعناصر النباتية المغذية. وهي مصدر مهم للكاروتين والكلوروفيل وفيتامين (C).