

5 أنواع من الأطعمة لزيادة قوة نظام المناعة



تحتاجين في فصل الشتاء خصوصاً، إلى مناعة قوية تواجهين بها الأمراض. نرصد لك مجموعة من 5 أنواع من الأطعمة كفيلة بزيادة قوّة مناعة الجسم:

1- التوت البري (كرانبري): حليف النساء

هذا التوت البري الكندي، يحتوي على مضادات الأكسدة والبروانثوسياندين الذي ثبتت فاعليته في منع التهابات المسالك البولية ومعالجتها: إذ إنّها تمنع التصاق جرثومة الإيكولاي على جدران المثانة.

المتوافر من الكرانبري هو المجفف أو على شكل عصير. وبشكله المجفف، فإنّ التوت البري يحل مكان الزبيب في السلطات. ويفضل اختيار التوت البري الخالي من السكر، والذي يضاف غالباً لتخفيف حموضته. وتتوافر أنواع عصير من التوت البري طبيعية مائة بالمئة، وهذه أفضل بطبيعة الحال من تلك المضاف إليها السكر والماء.

اشربي كوباً من العصير كلّ صباح. وفي حال تكررت التهابات المسالك البولية، احصلي على العصير النقي الذي يباع في متاجر الأغذية العضوية.

2- عصير الرمان: مضاد للأكسدة

التانين والأنثوسيانين وحمض الإلاجيك؛ جميعها جزيئات مضادات حيوية توجد في الرمان، تعمل بشكل متناغم وتثير اهتمام العلماء، بسبب خصائصها المضادة للميكروبات والالتهابات وأمراض السرطان. والعصير أكثر فائدة من تناول الفاكهة، لأنّه عند عصر الرمان يتم استخلاص مضادات الأكسدة الموجودة في الأغشية.

اشربي كلّ صباح كوب عصير الرمان النقي مائة بالمئة المخفف بالقليل من الماء، لتقليل درجة الحموضة فيه.

3- المحار: ملك العناصر النزرة

المحار غني جدّاً بالزنك، وهذا من العناصر النزرة التي تشارك في تشكيل العامل الوراثي وردود الفعل المناعية. كما أنّهُ مصدر جيد للسيلينيوم – من مضادات الأكسدة، ويحارب التعب بمحتواه من الحديد والنحاس بزيادة دفاعات الجسم المناعية. وكلّ ذلك مقابل حصة صغيرة من السعرات الحرارية.

يؤكل من دون الزبدة المملحة مع بضع نقاط من عصير الليمون لزيادة فوائده.

4- الخبز بالخميرة: للهضم واستعادة العناصر المعدنية

معظم أنواع الخبز تُصنع باستخدام الخميرة التي تجعل العجين يرتفع بسرعة، والخميرة تحتوي على الإنزيمات وبكتيريا اللاكتيك التي تزيد امتصاص العناصر المعدنية في الجسم، وخصوصاً المغنيسيوم والحديد والزنك، ولا سيّما إذا كان الدقيق من الحبوب الكاملة، وتساعد على جعل الخبز قابلاً للهضم بشكل أفضل وتقلل مؤشر السكر.

يُنصح بتناول من 40 - 60 غراماً من الخبز يوميّاً، أي بمعدل شريحتين إلى ثلاث.

5- القرع والاسكواتش

القرع والاسكواتش من خضروات الخريف قليلة السعرات الحرارية (نحو 30 سعرة حرارية لكلّ 100 غرام من القرع) وغنية جدّاً بالعناصر المغذية.

يُنصح بتناولها طوال فصل الخريف حيث إنّها تمدّد الجسم بالماء والألياف، التي يحتاجها لمواجهة أوّل موجات البرد والصقيع.

