

أطعمة تقوي جهاز المناعة

ان جهاز المناعة هو من أهم الأجهزة في جسم الإنسان ويعمل هذا الجهاز على وقايتة من كافة الأمراض والميكروبات والفيروسات والسموم والجسيمات الغريبة والخلايا السرطانية من خلال التعرف على مسببات المرض من ميكروبات وتحديدها والقضاء عليها.

يؤدي جهاز المناعة الصحي والقوي والسليم بالحصول على حياة صحية سليمة وعلى جسم قوي ويمكنه مكافحة الأمراض، ومن جهة أخرى تشترك العديد من أعضاء الجسم في هذا النظام مثل اللوزتين والعقد اللمفاوية والطحال والمعدة والمسالك البولية وغيرها. لذلك يجب على كل شخص العمل على تعزيز جهاز المناعة لديه للحصول على صحة أفضل.

أهم الأطعمة الغذائية التي تقوي جهاز المناعة:

اللبن: يحتوي اللبن على العديد من العناصر الغذائية التي تعمل على الحفاظ على صحة جهاز المناعة وتخلص الجسم من الميكروبات والجراثيم الضارة.

الشوفان: ان الشوفان مصدر غني بالألياف، الذي يحتوي على البيتا جلوكان، الضروري للقضاء على الفيروسات والميكروبات وعدد كبير من الأمراض.

الثوم: يحتوي الثوم على مادة الأليسين، التي تقوي وتحافظ على صحة جهاز المناعة.

الأسمك: ان كافة أنواع الأسماك والمأكولات البحرية تحتوي على نسبة عالية من السيلينيوم، الذي يعزز إنتاج كريات الدم البيضاء في الجسم وبالتالي يقوي جهاز المناعة.

اللحوم: تعتبر اللحوم مصدر مهم للزنك، الذي يساعد الجسم على مكافحة الأمراض ويمنع إصابته بالأمراض والفيروسات.

بعض النصائح الصحية لتعزيز جهاز المناعة:

- يجب تناول الأطعمة الغذائية الصحية التي تحتوي على كافة العناصر الغذائية والفيتامينات والمعادن والسيلينيوم والمغنيسيوم وغيرها التي تساعد على توزيع الأكسجين والدم

- الى كافة أجهزة الجسم.
- ينصح بممارسة الرياضة بانتظام وخصوصاً المشي وتمارين التأمل مثل اليوغا من أجل الحفاظ على صحة الجسم والعقل وتقوية جهاز المناعة.
- يجب النوم يومياً لساعات كافية بحسب العمر وحيث أن ثماني ساعات هي المعدل الأنسب بالنسبة للشخص البالغ، فالنوم المريح والجيد يقوي كافة أعضاء وأجهزة الجسم ويساعد على تعزيز نظام المناعة.
- الحرص على القضاء على المشاعر السلبية من الجسم مثل التوتر والقلق والإكتئاب والإجهاد وغيرها من أجل الحد من الإصابة بالأمراض.