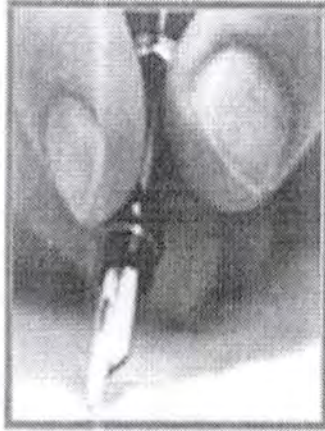




في مجدى

الثوم.. الموالح.. اليانسون.. للوقاية من أنفلونزا الخنازير



دراسة أمريكية حديثة كشفت أن تناول المشروم والثوم يقيان من فيروس أنفلونزا الخنازير إضافة إلى مشروب اليانسون، حيث أشارت الدراسة أن الثوم والمشروم يحتويان على نفس المواد الفعالة بعقار (التامى فلو) المضاد للفيروس إلى جانب ما يحتويه المشروم من مواد تقوى الجهاز المناعى بشكل عام.

وأوضحت الدراسة أن الإكثار من تناول الثوم والأطعمة التى تحتوى على مادة «الأوميغا ٣» تقوى جهاز المناعة وتقلل من فرص الإصابة بمرض أنفلونزا الخنازير.

وفى نفس السياق أثبتت دراسة جينية أن تناول مشروب اليانسون دافنا كل صباح عقب الاستيقاظ من أفضل طرق الوقاية من الفيروس.. ويعد أكثر فاعلية من عقار (التامى فلو) المستخدم فى علاج أنفلونزا الخنازير، أما العصير الأخضر فيعد مقويا فعلا لجهاز المناعة وهو عبارة عن خليط من أوراق البرسيم والبقدونس والسلق والكسبرة والخس والكرنب يتم خلطها مع كوب ماء بارد ويتم تناوله من ٣ إلى ٤ مرات فى اليوم.

جهاز المناعة

ويؤكد د. محمد سعد عبد اللطيف استشارى التغذية وأستاذ الكيمياء الحيوية بجامعة القاهرة أنه يمكن التغلب على خطورة الفيروس عن طريق الجهاز المناعى والحل الأمثل هو تقوية المناعة غذائيا وسلوكيا، حيث شدد على ضرورة تناول الأغذية المنشطة للمناعة والغذية بمضادات الأكسدة وهى تشمل الفيتامينات مثل بيتاكاروتين الذى يتحول إلى فيتامين A داخل الجسم.

والبيتا كاروتين يوجد بكثرة في الجزر والتفاح والكمثرى والفراولة والكرز والمانجو والمشمش والسبانخ. كما أن فيتامين A من أهم مقومات صحة وسلامة الجلد والأغشية المخاطية.

وينصح د. سعد بضرورة الامتناع عن الأغذية المصنعة وزيارة الطبيب عند ارتفاع الحرارة إلى ٣٨ مع الاهتمام اليومي بالأغذية الطازجة.

فيتامين C

وترى د. عفاف عزت أستاذ التغذية بالمركز القومي للبحوث أن المشروم يقوى الجهاز المناعي بشكل عام ويزيد من إنتاج الأجسام المضادة وتؤكد على ضرورة تناول فيتامين C الموجود في البرتقال والموالح، لأنه يقوى جهاز المناعة، حيث يفرز مادة الانترفيرون التي تمد الجسم بالمناعة اللازمة للحماية ضد الفيروسات مثل فيروس C الكبدى، حيث يهاجم الانترفيرون هذا الفيروس وله دور فعال في التخلص منه.. والانترفيرون هو علاج للفيروسات التي يمكن أن تتحول. وتشير إلى أهمية الإكثار من تناول الثوم والبرتقال لأنهما مصدران للحماية ضد الفيروسات، وكذلك الزبادى فهو يعمل ضد الأنشطة البكتيرية والسيليوم الذى يعمل على تجمع الشقوق الحرة داخل الجسم وجمع شق النسيج، والزنك له دور كبير في مراحل التطور.

ومن الأغذية التي تنصح بتناولها لتقوية الجهاز المناعي ضد الفيروسات البصل وحب البركة كاملة والموالح والسبانخ التي تحتوى على فوليك أسيك إذ يعتبر كلاً من فيتامين C وفيتامين E والفوليك هي مثلث المناعة.

التغذية السليمة

وتنصح د. عفاف عزت بضرورة تناول الطماطم ومركباتها، حيث إن للطماطم دوراً فعالاً في الوقاية من الإصابات السرطانية، وكذلك الكرنب والقرنبيط والبروكلى كلها من الأغذية التي تقوى جهاز المناعة ضد الفيروسات وتحمي جسم الإنسان وتقلل من فرص الإصابة بالأمراض الفيروسية، وتنصح أيضاً بضرورة تناول البقدونس والكرفس.