

خبيرة تغذية تكشف عن طريقة بسيطة لتقوية المناعة في فصل الشتاء



كشفت خبيرة التغذية الروسية أخصائية الغدد الصماء الدكتورة أنجلينا فودولازكايا أنه "في حال عدم الحصول على ما يكفي من الأشعة فوق البنفسجية، يتوقف الجلد عن إنتاج الشكل النشط من فيتامين D3؛ والذي ينظم عملية التمثيل الغذائي للدهون، ويساعد في الحفاظ على الوزن الطبيعي، ويضمن صحة الجلد والشعر والأظافر"، مبينة أن "منظومة المناعة تلعب دورا مهما في الحفاظ على الصحة، لأن انخفاض درجات الحرارة في الشتاء، والفيروسات يمكن أن تؤثر سلبا في الجسم".

وحددت الطبيبة مجموعة من المنتجات الغذائية التي تدعم صحة الإنسان ومزاجه حتى في موسم البرد. موضحة ان "الخضروات هي المورد الرئيسي للألياف الغذائية. والتي بفضلها يتم إخراج الكوليسترول من الجسم وتحسن وظائف الجهاز الهضمي. وان أحد هذه الخضار هو السبانخ؛ الذي هو مصدر لفيتامين C، كما يحتوي على البيتا كاروتين ومضادات الأكسدة التي تساعد على تقوية منظومة المناعة".

وأضافت الخبيرة الروسية أن: "للثوم خصائص قوية مضادة للفيروسات وللبيكتيريا، يمكن أن يساعد الثوم في تقليل خطر الإصابة بنزلات البرد والإنفلونزا وتعزيز منظومة المناعة. كما أن الزنجبيل، منتج يمكن

إضافته إلى الشاي أو استخدامه في تحضير الأطباق المختلفة؛ فللزنجبيل خصائص مضادة للالتهابات. ويخفض مستوى الكوليسترول، ما يحمي الإنسان من أمراض القلب والأوعية الدموية. بالإضافة إلى ذلك، هو مفيد للدماغ، لأنه يحسن الذاكرة والتركيز، ويساعد على الوقاية من مرض ألزهايمر".

وخلصت فودولازكيا إلى القول "للحصول على جميع العناصر المغذية اللازمة لتحسين الصحة وتعزيز منظومة المناعة خلال فصل الشتاء من الضروري تناول هذه المنتجات ضمن مكونات نظام غذائي متنوع ومتوازن".