

## دراسة حديثة تكشف عن فائدة مذهلة إضافية للنظام الغذائي المتوسطي!



وجدت دراسة جديدة أن "تناول نظام غذائي "أساسه الخضروات والفواكه والمكسرات والأسماك الدهنية" يمكن أن يحد من خطر الإصابة بعدوى شائعة الانتشار".

وثبت أن النظام الغذائي المتوسطي يقلل الالتهاب ويحسن تنظيم الجسم للأنسولين ويتحكم في الوزن، ما قد يساعد بدوره في الحماية من أمراض القلب والخرق والسكري.

والآن، يقول العلماء إن: "هذا النظام الغذائي يمكن أن يحميك أيضاً من الإصابة بمرض "كوفيد" الشديد".

ووجدت 4 دراسات أن "الأشخاص الذين اتبعوا نظاماً غذائياً متوسطياً كانوا أقل عرضة للإصابة بأعراض "كوفيد" الشديدة".

وقاست جميع الدراسات الالتزام بالنظام الغذائي المتوسطي باستخدام الاستبيانات، مع اختلاف نظام

التسجيل بين دراسة وأخرى.

وكشف الفريق أن "إحدى الدراسات وجدت أن الأطعمة النباتية الصحية كانت مرتبطة بانخفاض احتمالات وشدة "كوفيد".

ويساعد النظام الغذائي المتوسطي المرضى الذين يعانون من نزلات البرد المتكررة والمضاعفات الالتهابية. ويعمل أيضاً على خفض مستويات المؤشرات الحيوية الالتهابية لدى البالغين الذين يعانون من السمنة وزيادة الوزن.

وبالمثل، أفاد تحليل آخر بأن "الالتزام بالنظام الغذائي المتوسطي يقلل بشكل فعال من عدوى "كوفيد" بنسبة 78%".

وحلل فريق البحث في إحدى الجامعات بإندونيسيا، نتائج 6 دراسات سابقة تبحث في تأثير النظام الغذائي المتوسطي على أعراض "كوفيد"، بما في ذلك ارتفاع درجة الحرارة والحمى والسعال والتهاب الحلق وسيلان الأنف، لدى أكثر من "55" ألف شخص.