



12 نوعاً من الأطعمة لتعزيز المناعة ضد تقلبات الطقس



الحمضيات الغنية بفيتامين C ترفع مناعة الجسم

يعتبر نقل الأحوال الجوية، خاصة مع تغير الفصول سبباً في الإصابة بالعديد من الأمراض كزلات البرد، حيث يفشل الجسم في التكيف مع التغيرات في درجة الحرارة مما يجعله ضعيفاً وأكثر عرضة للعدوى البكتيرية.

فإذا كنت ممن يعانون من الإصابة بالإنفلونزا أثناء تقلبات الطقس، فلابد لك من اتباع نظام غذائي صحي يضمن لك جسداً قوياً وجهازاً مناعياً يصعب اختراقه. والأهم فيما يلي 12 نوعاً من الأطعمة تعمل على تعزيز مناعة الجسم أثناء تقلبات الطقس، حسب ما جاء في موقع «بولد سكاي» المعني بالصحة، وهي كالآتي:

1 - الزنجبيل
شخصياً لأخصاصه المطهرة وباعتباره مضاداً للالتهابات، يساعد الزنجبيل بشكل كبير في تعزيز مناعة الجسم ومقاومة نزلات البرد، بالإضافة إلى دوره الفاعل في خفض درجة حرارة الجسم وعلاج البرد حال تمكنه من الجسم.

2 - اللبن الرائب والزبادي
لاحتوائهما على البكتيريا النافعة، والتي تعمل على تحسين مناعة الجسم، يتصح بتناول اللبن الرائب أو الزبادي بشكل يومي، وبفضل عدم تناول أي منه أثناء الإصابة بنزلات البرد.

3 - الأجبان
يعمل حمض الليبوليك، وهو حمض دهني طبيعي موجود في منتجات الألبان كالجبين، على تعزيز مناعة الجسم.

4 - الأسماك الزيتية
لاحتوائها على أحماض أوميغا 3 الدهنية، تعد الأسماك الزيتية مصدراً دافعاً لقوة الجسم وتعزيز المناعة ضد نزلات البرد والإنفلونزا وبعض الأمراض الخفيفة.

5 - الزنك

يعد الزنك من المعادن المفيدة والتي تكافح نزلات البرد، ويتوافر الزنك في الدجاج، واللحم، والفول السوداني، وزبدة الفول السوداني والحار، وغيرها.

6 - الأطعمة الغنية بفيتامين C
كما تساعد الحمضيات الغنية بفيتامين C مثل البرتقال، الليمون، الليمون الحلو، شراب الجريب فروت وغيرها، في رفع مناعة الجسم، خاصة أثناء تغير الفصول وتقلب الأحوال الجوية.

7 - الليمون

عندما يكون الجو رطباً تكثر

الإصابة بنزلات البرد، والتهاب الحلق، وهذا ما تلاومه جرعة منتظمة من الليمون يوميًا، وذلك لاحتوائه مركبات حمض الكبريتيك والتي تسمى البين وتتميز بكونها مضادات قوية للأكسدة توفر لمن يتناولها قرصاً قوياً للإصابة بالحمى ونزلات البرد.

8 - بذور الشمر

لاحتوائها على خصائص مضادة للجراثيم والمخروبات، تعد بذور الشمر من الأعشاب التي لها تأثير مضاد للحساسية، كما يعد شربها دافعاً يومياً كالماء من أفضل

وسائل تقوية مناعة الجسم. 9- مشروب الليمون والزنجبيل بالعسل
المواظبة على تناول مشروب الليمون والزنجبيل بالعسل الدافئ مع إضافة القليل من القرفة والليمون، يساعد في الوقاية من نزلات البرد وتقوية المناعة.

10 - بذور الشمر

تعد بذور الشمر علاجاً فعالاً للقضاء على السعال واحتقان الحلق، كما أن إضافتها إلى الشاي وتناولها بشكل يومي يساعد في تعزيز مناعة الجسم.

11 - الشاي

تحتوي جميع أنواع الشاي سواء الأخضر أو الأسود وغيرها على مضادات للأكسدة، تعمل على تعزيز المناعة ضد نزلات البرد والإنفلونزا.

12 - حساء الدجاج

إذا أردت تجنب نزلات البرد، فليكن يتناول حساء الدجاج بانتظام، فهو يحتوي على الفيتامينات، والمعادن الضرورية للجسم، كما يحتوي على مضادات للأكسدة تعمل على مقاومة البرد.

التغذية السليمة تحارب التهاب المعدة



تجنب الأطعمة الدهنية

بالإملاء وحرقة المعدة وآلام البطن. ومن ناحية أخرى، ينبغي تناول الأطعمة اللينة للالتهاب، مثل الزنجبيل والثوم وجوز الهند، وكذلك الأطعمة، التي تعمل على معادلة العصارة الهضمية، مثل المكسرات والبطيخ ورقائق الشوفان والزبيب وجوز الهند. كما يعمل الخيار على تهدئة المعدة.

ذكرت مجلة «فرويندين» الألمانية أن التغذية السليمة تحارب التهاب المعدة، أي التهاب بطانة المعدة. وأوضحت المجلة في موقعها على شبكة الإنترنت أنه ينبغي على المرضى الابتعاد عن الأطعمة المسببة للالتهاب، مثل الأطعمة الدهنية جدا أو غير الصحية، والتي تتسبب في الشعور

فقع البثور قد يقتلك



لا تحاول عصر البثور، وإلا كنت في مثل الخطر

فيها قد يطل الجهاز العصبي مباشرة. شأنا ما يحدث ذلك، غير أن تطور الالتهاب قد يؤدي إلى فقدان البصر أو الشلل الدائم أو الوفاة.

صحح أن فقع البثور أو البقع السوداء قد يمنحك شعوراً بالذلة، لكن مثلت الخطر واقع جذي، لذلك اجتنبه. ولكن إذا عجزت عن مقاومة الرغبة ولست هذه المنطقة الحسنة وبدأت تلاحظ التهاباً، فاجأ إلى طبيب فوراً.

بفيلم رعب، لكنه واقع ينبغي أن تأخذه على محمل الجد حين يتعلق بالعناية الشخصية، وهو عبارة عن منطقة تشتمل قسماً من العينين وجسر الأنف وزوايا الفم والشفة العليا، وأي تعرض للالتهاب أو الكوثر في هذا المثلث، قد تسفر عنه مضاعفات خطيرة، فالأوعية الدموية في هذه المنطقة متصلة بالجزء الخلفي من رأسك وتشكل خطاً مباشراً نحو الدماغ، ما يعني أن أي كوث

معظمنا يعلم أن فقع البثور أو نقاط معينة في الوجه قد يسبب تلوثات والتهابات خطيرة، وعلى الرغم من ذلك، نعجز أحياناً عن مقاومة لمسها فخطاير ونعصرها. لا بد من أنك في مرحلة معينة من حياتك شعرت برغبة جامحة في فقع البثور مع أنه أمر يجرمه أطباء الجلد. ليس لأنه غير صحي أو قد يترك ندباً قبيحة، بل لأنه قد يقللك.

«مثلت الخطر» قد يوحي لك

متوتر بالعمل؟ نفس عميق قد يشعرك بالراحة



ضعف العمل لا مفر منها

غير مرغ، أن في جسم الإنسان ناقلات لنحير الدماغ بشأن ما إذا كانت رثنا الإنسان في حالة شيق أو زفير.

وأشارت الطبيعة إلى أن حالة الزفير تخلق ارتياحا وهذوء، ولذلك تحديدا، تعتمد بعض شامرين الميوعا على زفير طويل، لكن على من يختارون اللجوء إلى أخذ نفس لأجل إراحة أنفسهم، وزيادة إنتاجهم في العمل، إلا ينوقعوا تغييراً كبيراً، فالأمر سيكون طفيفاً، وقد لا يشعرون بتحول لافت، وفق الباحثة.

ينقش الإنسان طيلة الوقت، بشكل تلقائي، كي يبقى على قيد الحياة، لكنه قد يحقق متافع صحة مهمة في حال تعد أخذ نفس طويل بين الغنية والأخرى. وبحسب ما ذكر موقع «مشابيل»، فإن أخذ نفس طويل ينعكس إيجاباً على صحة الإنسان، ويساهم في تخفيف الإجهاد والضغط النفسي، بل إنه قد يساعد الموظفين على زيادة الإنتاج خلال فترة العمل. وتوضح الباحثة في الطب النفسي، باتريسيا

يؤدي إلى فساده سريعاً، كما أنه من الفضل الاحتفاظ بالجزر في مكان مظلم وجاف بعيداً عن أشعة الشمس.

22 - الشوكولاتة
الكثيرون يخزنون الشوكولاتة داخل الثلاجة، إلا أن ذلك غير جيد ويؤثر على طعمها وتكهتها، إلا أنه في حالة أن الجو يكون حاراً، فلا مفر من وضعها في الثلاجة حتى لا تكين وتفسد.

23 - الحبوب
لا يجب وضع الحبوب في الثلاجة، حيث إنه يمكن الاحتفاظ بها لأطول فترة ممكنة خارج الثلاجة. فدرجة الحرارة المنخفضة والرطوبة يمكن أن تقصد الحبوب وتجعلها لينة فتتلف في مشتتها اللذيذة.

24 - الفلفل
من الاعتقادات الشائعة جو أن الثلاجة تحافظ على نعرات الفلفل، إلا أن الحقيقة هي أن الثلاجة تؤثر على القشرة الخارجية للثمار للفلفل، فتساعده على فساده الثمرات سريعاً، لذا فمن الأفضل الاحتفاظ بهم في مكان جاف ودرجة حرارة معتدلة.

25 - التوابل
الكثيرون يعتقدون أن حفظ التوابل في الثلاجة سيضمن بقاء صلاحيتها لمدة طويلة، إلا أن هذا الاعتقاد خاطئ، حيث يمكن الاحتفاظ بكافة أنواع التوابل الطحونة في خزنة المطبخ لشهور أو حتى سنوات.

اختلفت الآراء فيما إذا كان وضع البيض في الثلاجة صواباً أم لا.. فهناك دراسات أثبتت أن الإبقاء على البيض خارج الثلاجة لن يؤثر عليه بالسلب، إلا أن هناك بعض الدراسات أثبتت أن وضع البيض في الثلاجة يؤثر على نكهة وطعم البيض.. لذا يفضل الاحتفاظ به خارج الثلاجة في درجة حرارة الغرفة.

18 - التوتة
الكثيرون يفضلون الاحتفاظ بلب التوتة المغلفة داخل الثلاجة، إلا أن الحقيقة هي أنه طالما أبقينا على علية التوتة محكمة الغلق، فيمكن الاحتفاظ بها خارج الثلاجة داخل خزنة المطبخ.

19- الحمضيات مثل البرتقال والليمون تقصد سريعاً إذا ما وضعت في الثلاجة، فهذه الفواكه تحتاج لدرجة حرارة متوسطة حتى يتم نضوجها، ووضعهم في الثلاجة يعيق عملية النضج، ويؤثر على قشرتها الخارجية.

20 - الخيار
من الأفضل الاحتفاظ بالخيار خارج الثلاجة أيضاً، حيث إن درجة الحرارة المنخفضة تقصد القشرة الخارجية للخيار وتسرع بفساده.. لذا فمن أجل الاحتفاظ به لأكثر فترة ممكنة، ضعه في وعاء على الطاولة في درجة حرارة الغرفة.

21 - الجزر
الجزر يعمل نفس معاملة الخيار، فوضعه في الثلاجة

الزيتون في مكان مظلم وفي درجة حرارة معتدلة.

13 - الريحان
وضع أوراق الريحان في الثلاجة يجعلها تذبل سريعاً، كما أن ذلك سيجعلها تنقص روائح المأكولات المحببة به في الثلاجة. يجب معالجة أوراق الريحان مثلما نعامل الزهور.. أي وضعها في كوب مليء بالماء في درجة حرارة الغرفة، حتى نحافظ عليه لأطول فترة ممكنة.

14- الفواكه مثل المشمش والكينوي والخوخ والسراوق والمأنغو
هذه الفواكه مثلها مثل الطماطم.. لا يجب الاحتفاظ بها في الثلاجة، حيث إن عملية النضج تتوقف، أما الكينوي والمشمش والمأنغو والخوخ فتتلف بعضاً من خواصها الغذائية إذا ما تم وضعها في الثلاجة، إضافة إلى سرعة فساد الغلاف الخارجي للثمرة.

15- زبد الفول السوداني
يجب الاحتفاظ بها خارج الثلاجة، لكل نقادى تحول فوامها إلى قوام قاس وجاف.. يمكن الاحتفاظ بها مغطاة داخل خزنة المطبخ، حتى تبقى على ملسها الطري الناعم.

16 - المخللات
من الخطأ الشائع وضع المخللات في الثلاجة، فهي غنية بالماء الحامضة التي ستقوم بهمة الحفاظ عليهم لمدة طويلة خارج الثلاجة.

17 - البيض

من الفطوة، يمكن الاحتفاظ بها بالتعليق بعد وضعها في أكياس مفرغة من الهواء.

8 - الطماطم
الاحتفاظ بالطماطم في الثلاجة يلفدها نكهتها، كما أن درجة حرارة الثلاجة توقف عملية النضج، وتؤثر على الملمس الخارجي للثمرة، لذا فمن الأفضل عدم وضع الطماطم في الثلاجة، والإبقاء عليها في درجة حرارة الغرفة.

9 - العسل
يمكن الاحتفاظ بالعسل عن طريق إبقاء العسل محكم الغلق في درجة حرارة الغرفة. إما إذا وضعناه في الثلاجة، فإن السكر سيتبلور، مما يجعل العسل يقد سيولته المميزة.

10- البصل
إذا لم يتم تقطيع البصل، فإنه لا يجب وضعه في الثلاجة، فقد أثبتت الدراسات أن الاحتفاظ بالبصل في الثلاجة، قبل تقطيعه - في درجة حرارة الغرفة يحافظ على مضادات الأكسدة به، أما بعد التقطيع، فيجب تغليف البصل جيداً قبل وضعه في الثلاجة.

11 - الفروع
الفروع تحتاج إلى مكان جيد التهوية، كما يحتاج للجفاف والظلام أيضاً، حتى يتم تخزينه لفترات طويلة.

12 - زيت الزيتون
الاحتفاظ بزيت الزيتون بالثلاجة يزيد من لزوجه ويقلده خواصه، فيصبح مثل الزيت. لذا فافضل شيء هو الاحتفاظ بزيت

من الطبيعي أن نحرص دائماً على حفظ الأطعمة لأكثر وقت ممكن، لذا تلجأ دائماً إلى وضع كل شيء في الثلاجة، معتقدين أن ذلك سوف يحفظ الأطعمة لأطول فترة ممكنة. إلا أن الحقيقة هي أن هناك بعض الأطعمة التي لا يجب وضعها في الثلاجة أبداً، حيث أن ذلك قد يجعل يفساد تلك الأطعمة.

ونشر موقع «هيلثي ليو» المعني بالصحة، قائمة بـ 15 نوعاً من الأطعمة التي لا يجب أن نوضع في الثلاجة على الإطلاق.. وتشمل تلك القائمة:

1 - الثوم
فهو يحتوي على عناصر قد تفقد فوائدها بوضعه في الثلاجة، لذا يتصح خبزها التذقية يحفظ الموز في درجة حرارة الغرفة حتى يتم نضجه.

2 - البطاطا
درجة الحرارة المنخفضة داخل الثلاجة تساعد في تسرع عملية تحويل النشا إلى سكر، ولذا يتصح خبزها التذقية بإبقاء البطاطا في درجة حرارة الغرفة، حيث تكون معرضة للتلفوية الجيدة.

3 - البصل
إذا وضعنا البصل في الثلاجة، فإن ذلك سينتج عنه أن يصبح البصل أكثر ليونة، ويتصح خبزها التذقية بإبقاء البصل في أماكن جيدة التهوية في درجة حرارة معتدلة... أما في حال تقشير البصل، فيمكن وضعه في إناء مغلي ووضعه في الثلاجة.

4 - الأفوكادو
وضع الأفوكادو غير مكتمل النضج في الثلاجة عادة ما يوقف عملية النضج، لذا يجب الحفاظ على الأفوكادو خارج الثلاجة حتى تمام النضج، بعدها يمكن تبريده حتى يتم استخدامه.

5 - الليمون
إذا وضعنا الليمون في الثلاجة، فإن ذلك سيجعله ينتج البراعم، كما أنه يصبح طرياً، لذا فيجب الاحتفاظ به في درجة حرارة الغرفة.

6 - الخبز
وضع الخبز في الثلاجة يجعله أكثر جفافاً وقساوة، لذا يفضل عدم وضع الخبز في الثلاجة إلا في حالة أن يكون به أي حشوات من الجبن أو اللحوم مثلاً. حتى لا تفسد تلك الحشوات خارج الثلاجة.

7- القهوة
حبوب القهوة تحتاج لمكان جاف ومظلم ومتوسط الحرارة حتى تحتفظ بنضارتها ويتكهنها الطيبة.. لذا فالثلاجة ليست المكان المناسب لحفظ حبوب القهوة، وفي حال وجود كميات كبيرة