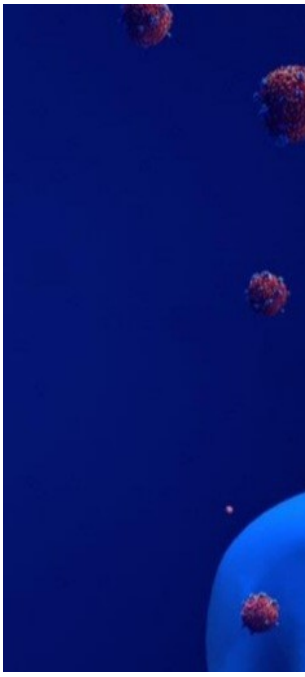
"5" عادات يومية تضعف جهاز المناعة يجب الابتعاد عنها



تعتمد مناعة الإنسان على العديد من العوامل، بما في ذلك ما يأكله بانتظام و في بعض الأحيان، لا تساعد عادات الناس الغذائية على الإطلاق في تقوية مناعتهم، بل على العكس من ذلك، تضعفها فقط.

وإليكم بعض العادات تضعف جهاز المناعة عند الإنسان:

الافراط في شرب الكحول

لن يؤذيك تناول كأس من النبيذ على العشاء مرتين في الأسبوع، وقد يكون مفيدًا أيضًا. لكن الإفراط في شرب الخمر يمكن أن يقوض بشكل خطير دفاعات الجسم. في الكحول، عليك أن تعرف متى تتوقف، لأنها تزيد من خطر الإصابة بالأمراض المعدية وتبطئ الشفاء بعدها، وكذلك تزيد من تكرار مضاعفات ما بعد الجراحة، وتضعف التئام الجروح، وما إلى ذلك.

الاكثار من الملح

قلة من الناس يمكنهم تناول الطعام دون ملح على الإطلاق، ولا بأس بذلك. لكن الصوديوم الزائد في الجسم بسبب الإفراط في تناول الأطعمة المالحة هو أمر سيء. يمكن أن يسبب ارتفاع ضغط الدم واحتباس السوائل. بالإضافة إلى ذلك، عندما تفرز الكلى الملح الزائد، فإنها تقلل من قدرة الجسم على محاربة الالتهابات البكتيرية.

الاستهلاك المفرط للسكر

وجدت دراسة نشرت في المجلة الأمريكية Nutrition Clinical of Journal American The أن السكر يتسبب في انخفاض قدرة الخلايا المناعية على محاربة البكتيريا. لذلك، لا تأكل الكثير من الحلويات. إن تقليل السكر المضاف الزائد في نظامك الغذائي لا يحسن الصحة البدنية فحسب، بل يحسن الصحة العقلية أيضًا.

الكافيين الزائد

يمكن أن تكون القهوة والشاي مفيدين جدًا للجسم، ولكن باعتدال فقط. شرب عشرة أكواب من المشروبات المحتوية على الكافيين يوميًا يمكن أن يضعف جهاز المناعة ويعزز الالتهاب. وذلك لأن الكافيين يضعف نوعية النوم، وتؤثر قلة النوم بدورها سلبًا على عمل الجسم بأكمله. تجنب شرب الشاي والقهوة قبل النوم بأربع ساعات على الأقل.

نقص الألياف في النظام الغذائي

تدعم الألياف الهضم الجيد وتساعد على تغيير تركيبة البكتيريا المعوية التي تعتمد عليها مناعتنا بشكل كبير. أفضل طريقة لزيادة كمية الألياف التي تتناولها هي تناول المزيد من الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات والبذور. ومع ذلك، يجب التقليل من تناول الأطعمة المصنعة مثل الأطعمة الجاهزة والنقانق ورقائق البطاطس والحلويات.