



الزكام والربو مرضان منتشران في فصل الشتاء . . تناولني الأغذية التالية كي تتفادي خطر الإصابة بهما!



إذا توصلنا إلى أن نجعل نظامنا الغذائي قادراً على تجنبنا التعرض للزكام والربو، هذا الشتاء، فهذا سيكون مثالياً. ولكن هل هذا ممكن حقاً؟ وما هي إذن الأغذية التي علينا التركيز عليها في قائمة الأطعمة التي نتناولها؟ بعض الأغذية تشترك في مساعدة جسمنا على الدفاع وتقوية جهازنا المناعي، ما هي هذه الأغذية التي علينا التركيز عليها طوال فصلي الخريف والشتاء؟

الفواكه والخضار

الفواكه والخضار تحتوي على مصدر مهم من مضادات الأكسدة التي تساعد الجسم على طرد الجذور الحرة وبالتالي على الدفاع ضد الفيروسات. ضعها على كل قائمة غذائية، على الأقل ليتوفر لديك 5 حبات فواكه وخضار يومياً. إذا اعتدنا أن كل نوع من الخضار أو الفاكهة تحمل بحسب لونها نوعاً مختلفاً من الفيتامينات، فكري إذن في كيفية التنوع بينها بحسب الألوان!

الثوم، البصل والكراث، وفاكهة البحر

استهلكي بشكل منظم هذه الأغذية، إنها تساعد على تفادي بعض أنواع السرطانات. لتفادي الزكام والربو، قدمي فاكهة البحر على المائدة، بغناها بال-Omega-3 فاكهة البحر تحتوي أيضاً على الزنك، مضاد

للأكسدة الذي يحرص الجهاز المناعي. المصادر الأخرى للزنك هي: كبد العجل، الدجاج والبقول، الخ... الأسماك وبعض مصادر ال-Omega-3، يجب التركيز عليها.. كالأحماض الدهنية إنها تحسن عمل الجهاز المناعي. استبدلي زيت عباد الشمس بزيت الزيتون أو بذور اللفت (يجب استهلاكه باعتدال). بالتوازي، تناولني الأسماك 3 مرات في الأسبوع (مع أو فاكهة البحر). فكري أيضاً بالجوز، اللوز، وحبوب أخرى من بذور الكتان.

لمحاربة الزكام والربو، تناولني أيضاً البروتينين

البويض، الأسماك وايضاً اللحوم تحتوي على بروتين، مواد ضرورية للجهاز المناعي، ولكن عليك ان تنتهي جيداً للكمية المتناولة وأن تجيدي الاختيار. بعض اللحوم دهنية جداً، ركزي على اللحوم

الخالية من الدهن مثل لحوم الدجاج، مثلاً. لا تنسي ان المائدة الثقيلة والدهنية تلعب دوراً عكسياً على الجسم حيث تتعبه، فيصبح أقل قدرة على مقاومة العدوى: اللحوم، الأطباق بالصلصة، الأطعمة المقلية، الحلويات، الأجبان..)

استبدلي زيت عباد الشمس بزيت الزيتون، أو بذور اللفت، (يجب استهلاكه باعتدال). بالتوازي، تناولني الأسماك 3 مرات في الأسبوع (مع أو فاكهة البحر). فكري أيضاً بالجوز، اللوز، وحبوب أخرى من بذور الكتان.

النشاط البدني اجباري!! النشاط البدني في النهاية هو ضروري جداً من أجل الحفاظ على الصحة، وايضاً لمقاومة العدوى المتوقعة.

اجل الحفاظ على الصحة، وايضاً لمقاومة العدوى المتوقعة.

لا تنسي ان المائدة الثقيلة والدهنية تلعب دوراً عكسياً على الجسم حيث تتعبه، فيصبح أقل قدرة على مقاومة العدوى:

4 نصائح أخرى تجنبك الإصابة بالزكام والبرد:

- 1 - اغسلي يديك بشكل متكرر بالماء الدافئ والصابون .
- 2 - حافظي على نظافة كل ما يحيط بك، ولا تنسي الهواتف، والكمبيوتر وأدوات المكتب وكل ما تتشاركين استعماله مع شخص آخر أو أكثر.
- 3 - خذي قسطاً كافياً من النوم
- 4 - اشربي الماء

10 نصائح لتغذية بشرتك!!

ان الإهتمام بالبشرة لا يجب ان يقتصر على كريمات العناية وعلى وضع الماكياج، انما علينا ان نهتم بها من الداخل عن طريق الغذاء السليم، فما هي الأغذية التي يجب التركيز عليها كي نحصل على بشرة جميلة وحمية لفترة طويلة؟ اليك، ا نصائح ...



- 1 - خذي حاجة جسمك كافة من الفيتامينات والمعادن، تناولني 5 قطع من الفواكه والخضار، فكري في السلطات، للشوربة، سلطة الفواكه... الخ.
- 2 - أكثرني من الألياف، تناولني الحبوب الكاملة على الأقل مرة في اليوم، الخبز الكامل في كل صباح مثلاً.
- 3 - نؤعي من الغذاء الذي تتناولينه، سلطة الخضار والكراث، البصل الطازج، الثوم، البقدونس..
- 4 - كي تزيدني من الأحماض الدهنية الضرورية، رشي على السلطة زيت الزيتون أو زيت الكانولا...
- 5 - من أجل الحصول على الكالسيوم، تناولني نوعين من الألبان يومياً. كي تقضي على السموم، عزي من تناول الألياف الغذائية لبعض الخضار والفواكه، البازلاء،
- 6 - استهلكي البروتينين: تناولني اللحوم الحمراء مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع.
- 7 - من أجل التنوع في البروتين، تناولني الأغذية التي تحتوي على بروتين الصويا.
- 8 - من أجل زيادة المعادن، استهلكي الرخويات والفشريات،
- 9 - كي تزيدني من كمية الأوميغا 3: ركزي على الأسماك الدهنية (السردين، الرنكة، السلمون، الماكريل...)، الطازجة أو المجمدة، مرتين أو 3 مرات في الأسبوع.
- 10 - وأخيراً، كي تحافظي على شبابك، استعملي الكريم الذي يناسب بشرتك، لا تدخني، وتجنبي التعرض لأشعة الشمس.