

توقف عن تصديق خرافات الزكام... إليك ما ينصح به علماء المناعة



يروج العديد من الأشخاص لمعتقدات طبية خاطئة حول الجهاز المناعي، وطرق حماية الجسم من الزكام ونزلات البرد، مثل شرب الشاي والعسل، أو الإفراط في تناول الفيتامين "سي" والزيادي.

وفند البروفيسور دانيال ديفيس، أستاذ المناعة في كلية إمبريال بلندن، العديد من الخرافات المنتشرة، مؤكداً أن النوم والتمارين الرياضية هي الطريقة المثلى لحماية الجسم خلال الشتاء، وفقاً لما ذكرته صحيفة "تلغراف".

الفيتامين "سي"

وأوضح ديفيس أن: "الفيتامين "سي" لا يؤثر على احتمالية الإصابة بالزكام، رغم تأصل هذه الفكرة في الثقافة العالمية".

وأشار ديفيز إلى أن: "البيانات تظهر أن الأشخاص الذين تناولوا الفيتامين "سي" بانتظام تعافوا من الزكام أسرع بنسبة 8 بالمئة فقط، وهو تحسن ضئيل جداً" حسب وصفه.

الإفراط في تناول الزبادي في الشتاء

وحذر ديفيس من الوقوع في فخ الشركات التي تروج بأن الزبادي، خاصة البروبيوتيك، يعزز صحة الجهاز المناعي، مؤكداً أن الدراسات لم تثبت ذلك بعد.

التوتر وتأثيره على المناعة

وأوضح أيضاً أن: "التوتر طويل المدى يضعف الجهاز المناعي، ما يزيد خطر الإصابة بالعدوى".

فعند شعور الشخص بالتوتر يفرز الجسم هرمونات كالكورتيزول والأدرينالين للاستعداد للخطر، وفي هذه الحالة تتراجع قوة الجهاز المناعي، ويزداد خطر الإصابة بالعدوى.

خراقة شرب الشاي والعسل

يروج الكثير من الناس أن شرب الشاي يخفف التهاب الحلق، أو أن ملعقة عسل تدعم المناعة.

ولكن ديفيس أكد أنها: "لا يوجد إجماع علمي حول هذه العلاجات وتأثيرها على نزلات البرد، مشيراً إلى صعوبة اختبار فعاليتها دون إجراء تجربة واسعة النطاق".

النوم والرياضة هما الحل

أكد الخبير كذلك أن النوم هو العنصر الأساسي الذي يساعد على تقوية الجهاز المناعي.

وكشفت دراسة قارنت بين النوم الطبيعي والنوم المضطرب، أن: "المشاركين الذين ينامون جيداً كان جهازهم المناعي أقوى، مقارنة بالذين يواجهون اضطرابات في النوم".

وأوصى ديفيس بضرورة ممارسة التمارين الرياضية.

ووجدت دراسة كبيرة أُجريت في الصين أن ممارسة تمارين رياضية معتدلة ثلاث مرات في الأسبوع يخفف خطر الإصابة بالزكام السنوي بنسبة 26 بالمئة.

ولكن ممارسة التمارين شديدة القوة، أو الرياضات التنافسية قد يزيد التوتر ويضعف الجهاز المناعي، وبالتالي فالتمارين المعتدلة مثل المشي، أو ركوب الدراجة هي أفضل وسيلة لحماية الجسم من أمراض الشتاء.

الفيتامين "دي" و"آي"

وخلمت مراجعة، نشرت سنة 2020، إلى وجود علاقة بين الفيتامين "دي" وتقوية جهاز المناعة. إذ يمكن لنقص الفيتامين "دي"، المتوفر في العديد من الأطعمة كالسمك والبيض، أن يؤدي إلى الإصابة بالعدوى واضطرابات مناعية ذاتية.

كما أكدت الأبحاث العلاقة القوية بين الفيتامين "إي" وتحفيز عمل الجهاز المناعي.

ويوصى بتناول أطعمة، مثل الجبن والبيض، والسمك، والحليب لضمان حصول الجسم على حصته اليومية.