

أفخاخ الحمية

ترتكز العديد من برامج التخلص من الوزن الزائد علي مبدأ قوامه أنه كلما تناولنا وحدات حرارية أقل خسرنا المزيد من الوزن. ورغم أن هذا المبدأ يصح في معظم الحالات في المدى القصير، ثمة أسباب مهمة تعطل عدم استمرار هذا الأثر. فالحد الطويل الأمد للوحدات الحرارية يفرض عبئاً كبيراً علي الجسم. وبتنا نعرف الآن أن تقليص الوحدات الحرارية بإفراط له آثار مؤذية، وينتهي العديد من الأشخاص الذين يمارسون هذا النوع من الحمية إلي الجوع والوزن الزائد وسوء التغذية.

أصول مبدأ الوحدة الحرارية

برز مبدأ الوحدة الحرارية للمرة الأولى عام 1930 بفضل الطبيين نيوبورغ وجونستون من جامعة متشيجان في الولايات المتحدة. فقد أجري هذان الطبيان دراسة لفترة قصيرة من الوقت للتوصل إلي نتيجة بشأن الآثار الطويلة المدى لتقليص مقدار الوحدات الحرارية. لكن هذه الدراسة تحولت إلي طريقة معيارية للتخلص من الوزن في المؤسسات الطبية.

لماذا تخفق الحمية التقليدية ؟

إن الحمية التقليدية القائمة علي ضبط الوحدات الحرارية، تسبب هبوطاً حاداً في مستويات الوزن والدهن في الجسم، وكذلك فقدان قوة العضلات ومستويات الطاقة. لذا، عالج الوزن الزائد باعتماد مبادئ الأكل السليم المذكور في هذا الفصل للتخلص تدريجياً من الوزن و الدهن، مع الحفاظ علي قوة العضلات وتحسين مستويات الطاقة.

آثار تقليص الوحدات الحرارية

رغم أن مبدأ الوحدات الحرارية صحيح أساساً ، يكشف الجسم بسرعة أن مأخوذة للطعام تضاعل ودخل في نمط الجوع، ويبدل كل ما في وسعه للحفاظ علي مخزون الطاقة الموجود فيه. ويعني ذلك أنه كلما تناولت أقل في المدى الطويل ، تضاعل حرق جسمك - ولهذا السبب قد يبقي وزنك علي حاله مهما قللت من تناول الأكل.

دورات فقدان / زيادة الوزن

عند الإقلاع عن الحمية والعودة مجدداً إلي مستويات الأكل الطبيعية، يجد الجسم نفسه فجأة غير قادر علي التأقلم مع المورد المتزايد ويعود الوزن الذي تم فقده بسرعة. مع بضعة كيلوجرامات إضافية. وقد تبين أن الدورات المتكررة لفقدان الوزن ومن ثم استرداده تؤثر سلباً في الصحة خصوصاً لناحية مرض القلب.

فقدان الدهن أو فقدان العضلات

إن فقدان الوزن نتيجة حمية صارمة لا يعني أنك تفقد الدهن. وللتعويض عن الطعام الذي تتناوله ، لا يكتفي بتفكيك الدهون لاستخدامها كطاقة، وإنما يفكك أيضاً البروتينات (العضلات). غير أن التخفيف من حجم جسمك الهبر هو آخر ما يجدر بك القيام به في الحمية. لذا، قد تتجح الحميات التقليدية في تخفيض الوزن، لكن نسبة الدهون في الجسم لا تتغير إلا قليلاً.

نوعية الطعام

تشدد الحميات المرتكزة علي الوحدات الحرارية بشكل أساسي علي كمية الطعام وليس علي نوعيته، وحتى الغذاء الصحي ظاهرياً قد لا يزود الجسم بالفيتامينات والمعادن التي نحتاج إليها بالكميات اللازمة. وحين

نبدأ بتخفيض مقدار الطعام الذي نتناوله، ونأكل في الوقت نفسه أطعمة فيها القليل من المواد المغذية (وهذه هي حال معظم أطعمة الحمية). نعرض أنفسنا لخطر المعاناة من آثار تقهقر مستويات الفيتامينات والمعادن.

عضلات أكثر ودهن أقل

فيما يشير مؤشر حجم الجسم إلي الوزن الإجمالي للجسم مقابل الطول، لا يمكن الاعتماد عليه للتعرف علي بنية الجسم. فأصحاب العضلات الكبيرة يملكون مؤشراً مرتفعاً، لكن هذا لا يعني أنهم مصابون بالسمنة. فالمشكلة ليست في الوزن الزائد وإنما في الدهن الزائد. لذا، فإن التعرف علي نسبة الدهون في جسمك تساعدك علي التمييز بين الدهن الزائد والبنية القوية.

نسبة الدهن في الجسم

يتألف وزن الجسم من عدد من المكونات أبرزها الماء والعضلات والعظام والدهن. ويطلق علي كل مكونات الجسم، باستثناء الدهون، أسم القسم الهير في الجسم. ويشكل هذا القسم 80 و 85% من وزن الجسم عند الشخص السليم البنية. يقال عن دهن الجسم أحياناً إنه كتلة دهن، وهو ثابت عند الأشخاص وعرضة للتقلب عند أشخاص آخرين. يمكن حساب نسبة الدهن في الجسم من خلال مقاييس لسماكة الجلد تؤخذ بواسطة أدوات لقياس السماكة في أنحاء مختلفة من الجسم. تتوفر التقييمات عادة في النوادي الرياضية.

فقدان الدهن واكتساب العضلات

يجب ألا ننسى أن التحسينات في بنية الجسم قد تقضي إلي تغير بسيط في الوزن، أو لا تحدث أي تغيير علي الإطلاق. فالشخص الذي يفقد الدهن بنسبة معتدلة يحتمل أن يلاحظ الكثير من التغيرات في المقاييس إذا كان يكتسب المزيد من العضلات بفضل التمارين الجسدية. والواقع أن العضلات أكثر كثافة من الدهن، ما يجعل أي زيادة في العضلات تبطل فقدان الوزن الناجم عن تخفيض الدهون. لكن علي رغم حدوث القليل من التغير في وزن الجسم، يفضي هذا التغير في تركيبة الجسم إلي فوائد جمة في الصحة العامة وشكل الجسم.

دهن الرجال والنساء

يجد بعض الأشخاص سهولة في التخلص من الوزن أكثر من غيرهم. وتبين عموماً أن الرجال يتخلصون من الوزن بسهولة أكثر من النساء. كما يميل الرجال إلي فقدان الوزن من موقع مشكلتهم - أي الخصر - فيما تجد النساء صعوبة في التخلص من الوزن في مواقع الدهون - أي الوركين والمؤخرة -. لماذا ؟ لا تزال الأسباب مجهولة حتى اليوم . غير أن العلماء يكتشفون الآن اختلافات أساسية بين دهن النساء والرجال مما يؤثر في فقدان الوزن وكذلك في الصحة العامة .

دهن الرجال

يبدو أن الفرق بين دهن الرجال ودهن النساء مرتبط بتوزيعه في الجسم. فالدهن الذي يخزنه الرجال حول الصدر والمعدة - المعروف بالدهن البطني - فائض عن المطلوب، ولذلك يسعد الجسم بالتخلص منه ويميل الرجال إلي التخلص من الوزن بسهولة نسبياً.

دهن النساء

يخزن الدهن في جسم النساء في منطقة الوركين وأعلي الفخذين والمؤخرة، ويبدو أنه يعمل بمثابة مخزون للطاقة خلال الحمل والإرضاع. ونظراً لدوره الأساسي في عملية التوالد، يرفض الدهن الآلي الحمية الغذائية، ولذلك تجد معظم النساء صعوبة في التخلص من هذا الدهن. كما أن النساء اللواتي حاولن في

الماضي التخلص من الوزن قد يفرح لمعرفة أن السبب في ذلك هو جزء طبيعي من مرحلة النضوج وليس إخفاً شخصياً.

توزيع الدهون والصحة

يبدو أن توزيع الدهون لا يحدد فقط سرعة التخلص من الوزن وإنما يؤثر أيضاً في الصحة. فطالما عرف أن السمنة تزيد من خطر التعرض لعدد من الأمراض الأساسية والموت المبكر. ويبدو أن الدهون البطنية هو سبب رئيسي في هذا المجال. فيما يعتقد أن الدهون الالبي لا يؤدي الصحة كثيراً . لذا، ورغم أن الرجال يجدون سهولة في التخلص من الوزن أكثر من النساء، فإن المخاطر التي يواجهونها نتيجة الوزن الزائد تبقى أكثر أهمية.

حساسية الطعام

إن ردات الفعل المعاكسة للطعام تعتبر سبباً أساسياً لزيادة الوزن عند بعض الأشخاص فجهاز المناعة مبرمج للتفاعل مع أي شيء يبدو غريب في الجسم مثل الجراثيم والفيروسات. لكنه يميل أيضاً إلي التفاعل مع الطعام غير المهضوم كلياً .

استجابة المناعة وزيادة الوزن

يعتقد أنه عند بعض الأشخاص ، ترتشح جزيئات من الطعام غير المهضوم أو المهضوم جزئياً عبر جدار الأمعاء لتدخل إلي الدورة الدموية وتحتك بجهاز المناعة ، مما يثير ردة فعل . والواقع أن احتباس السوائل في الجسم هو أحد أشكال ردات الفعل ، ويؤدي إلي زيادة الوزن . وتختلف الأطعمة التي تسبب المشاكل من شخص لآخر . فبعض الأشخاص لديهم حساسية للبروتينات في حليب البقر والمنتجات المشتقة من حليب البقر ، فيما يتفاعل أشخاص آخرون مع القمح أو الفاكهة الحمضية .

ما الذي يسبب حساسية الطعام

هناك العديد من العوامل التي تسهم في توليد الحساسية تجاه الطعام. وتبدأ معظم أشكال الحساسية في وقت مبكر من الحياة . في الواقع، يتم إدخال العديد من الأطعمة الجديدة إلي غذاء الطفل فيما لا يزال جهازه الهضمي وجهاز المناعة لديه غير ناضجين بعد. نتيجة لذلك، يخفق الطفل في التعاطي مع الطعام بالشكل الملائم، مما يولد الحساسية. وعلي سبيل المثال ، يصبح الأطفال الذين رضعوا من زجاجة حساسين لتركيبية حليب البقر، ويتجلى ذلك في عدة أشكال، لكن المغص القولوني والإكزيما هما الأكثر شيوعاً، أما الأطفال الذين يرضعون مباشرة من أمهاتهم فتتضاءل نسبة الحساسية لديهم.

تغيرات في طعامنا

ثمة نظرية تقول إن حساسية الطعام باتت أكثر شيوعاً لأننا نأكل المزيد من الأطعمة التي تشكل إضافات حديثة نسبياً إلي غذائنا ولم نحظ بالوقت الكافي لتعديل أجسامنا وفق هذه الأطعمة الجديدة . وعلي سبيل المثال، نحن نزرع القمح ونأكله منذ آلاف السنين، لكن القمح الذي نأكله اليوم يختلف كثيراً عن القمح الذي كنا نزرعه، والحليب هو مثال آخر، فرغم أننا نشرب الحليب منذ زمن طويل، فهذا الحليب كان يستخرج من الماعز والنعاج وليس الأبقار.

سوء الهضم

ثمة نظريات أخرى حول أسباب حساسية الطعام تتمحور حول سوء الهضم والأمعاء التي تميل إلي تسريب جزيئات الطعام إلي الدورة الدموية. والواقع أن المضغ السيئ و/ أو افتقاد المعدة إلي الحمض أو الإنزيمات قد يسبب سوء الهضم ، فيما يمكن لاختلال التوازن في متعضيات الأمعاء وعوامل أخرى مثل السموم الغذائية أن تسهم في ارتشاح الأمعاء.

هل هذه مشكلتي

هناك بعض العوارض أو الإشارات التي تعتبر تلميحات لمعرفة ما إذا كانت حساسية الطعام هي مشكلة بالنسبة إليك. إن كانت العوارض تشير إلي أنك تعاني من حساسية الطعام، تقضي الخطوة التالية بالتعرف علي الطعام المعين الذي يسبب لك المشكلة. وفي بعض الحالات، قد يتضح جلياً نوع الطعام المسئول، لكن إن كنت غير متأكد، إليك عدة طرق يستخدمها الأطباء لاختبار حساسيات محددة للطعام.

أسئلة أساسية

عند الإجابة علي الأسئلة التالية يمكنك أن تحدد ما إذا كانت حساسية الطعام تؤثر في صحتك.

- هل تعاني من احتباس السوائل من حين لآخر (ومن الإشارات التقليدية علي ذلك انتفاخ الكاحلين واليدين والأصابع وتقلبات الوزن بين يوم وآخر) ؟
- هل تشعر بالنعاس مباشرة بعد الأكل ؟
- هل تشعر أنك أفضل حين لا تأكل ؟
- هل كانت لديك حساسية للأطعمة حين كنت صغيراً ؟
- هل تعاني من عوارض متكررة غير مبررة ؟
- هل لديك دوائر داكنة تحت العينين ؟

إن كانت الإجابة علي معظم هذه الأسئلة، يعني ذلك أنك حساس لنوع أو أكثر من الأطعمة. وفي هذه الحالة، يمكن أن تؤدي معالجة حساسية الطعام إلي ضبط الوزن علي المدى الطويل.

حمية الامتناع

تقوم حمية الامتناع علي التوقف ثلاثة أسابيع عن تناول كل الأطعمة التي يحتمل أن تسبب المشكلة. وفي حال طرأ تحسن ، يمكن إضافة الأطعمة مجدداً إلي غذائك، بمعدل نوع واحد كل يوم أو اثنين. وحين تعاود العوارض بالظهور، يمكن حينها التعرف علي الطعام أساس المشكلة. ويعتقد إن هذه الطريقة دقيقة جداً، رغم أنها تستلزم الكثير من الوقت والصبر.

فحص الدم لحساسية الطعام

هناك العديد من فحوصات الدم التي تشخص حساسية الطعام. ثمة فحص، يعرف بفحص سمومية الخلايا، يقوم علي دمج خلايا المناعة مع مستخلصات فردية من الأطعمة للتعرف علي الأطعمة التي تثير ردة فعل جهاز المناعة. وهناك فحص آخر يختبر الأجسام المضادة في الدم لأطعمة معينة. غير أن دقة بعض فحوصات الدم تبقى موضع شك. إضافة إلي كونها مكلفة جداً.

فحص كهربائي - جلدي

إنه يعرف أيضاً بفحص "فيغا". تشتمل هذه الطريقة علي قياس التيار الكهربائي المتدفق في الجسم ومن ثم كشف التغيرات الحاصلة حين تتم مواجهة الجسم بأطعمة فردية. ويبدو أن هذه الطريقة مجدية جداً في حال

نفذها الخبراء، وتعطي نتائج موثوقة وفورية. واللافت أن هذا الفحص غير مكلف نسبياً مقارنة مع فحوصات الدم.

الفحص بالكينيسكوب

إنه شبيه بالفحص الكهربائي - الجلدي، غير أن الطبيب يفحص قوة العضلات استجابة للأطعمة وليس للتيار الكهربائي. وكما هي حال الفحص الكهربائي - الجلدي، تظهر النتائج علي الفور وتكون دقيقة بين أيدي الخبراء. واللافت أن هذا الفحص غير مكلف نسبياً مقارنة مع فحوصات الدم لحساسية الطعام.

استشارة طبيب

إن أردت تحديد الأطعمة التي أنت حساس لها، من المفيد غالباً استشارة اختصاصي في التغذية أو طبيب صحة. فهذا الطبيب يساعدك في تحديد الأطعمة المسببة للمشاكل في حالتك، وينصحك بالغذاء السليم الذي يضمن حصولك علي غذاء متوازن وملئم. أطلب دوماً نصيحة الخبير قبل اعتماد حمية تستثني عدداً كبيراً من الأطعمة التي كانت تشكل جزءاً من غذائك. والجدير ذكره أن الطبيب الماهر يسأل دوماً عن تاريخك الطبي المفصل للتأكد من عدم وجود أي حالة مرضية تستلزم علاجاً طبياً.

سكر الدم والوزن

ثمة عامل مهم لضمان التخلص السليم من الوزن وهو الحفاظ علي مستوي ثابت للسكر في الدم. فعند تناول الطعام ، يرتفع مستوي السكر في الدم. يستجيب البنكرياس لذلك بإفراز هرمون يدعي الأنسولين. يسهل هرمون الأنسولين امتصاص السكر في خلايا الجسم، وهذه العملية أساسية لتنظيم مستوي السكر في الدم.

كيف يؤدي ارتفاع السكر في الدم إلي زيادة الوزن ؟

تسبب بعض الأطعمة ارتفاع مستوي السكر في الدم بسرعة كبيرة. استجابة لهذا الوجود المفاجئ لمستويات عالية من السكر في الدم، يطلق الأنسولين الذي يحول السكر غير اللازم لاستخدامه فوراً كطاقة إلي دهن لتخزينه في الأنسجة. هكذا، فإن تناول الأطعمة التي تطلق السكر بسرعة يميل إلي زيادة الوزن مع مرور الوقت.

الارتفاعات والانخفاضات

يعمل الجسم بسرعة لتعويض الارتفاعات المفاجئة لمستوي السكر في الدم. هكذا ، فإن العمليات الهادفة إلي إبقاء مستويات السكر في الدم ضمن الحدود السليمة تميل إلي التفاعل بإفراط مما يؤدي إلي انخفاض السكر في الدم بعد فترة من الوقت. وحين يكون مستوي السكر منخفضاً، من الطبيعي أن تثار الشهية إلي الأطعمة التي تميل إلي إطلاق السكر بسرعة في الدورة الدموية، مثل الشوكولاته والبسكويت والكاتو. ويؤدي ذلك إلي دورة مؤذية من الارتفاعات والانخفاضات لمستوي السكر في الدم ، إضافة إلي تناول مفرط للأطعمة السكرية.

التعب

من الطبيعي أن ينجم التعب عن انخفاض مستوي السكر في الدم، مما يدفع الكثير من الأشخاص إلي تفادي التمارين. غير أن التمارين الدورية أساسية للحفاظ علي مستويات الطاقة وعمل الجسم بصورة مثالية. ولا شك أن انعدام التمارين هو عامل مسهم في زيادة الوزن بإفراط.

التخلص من الوزن عبر ضبط مستوي السكر في الدم

إن تناول الغذاء الصحيح يمكن أن يساعد في استقرار مستوى السكر في الدم. ويسهم بالتالي في التخلص من الوزن. نذكر دوماً الأمور التالية:

- ✓ لا تقوت الوجبات.
- ✓ تناول بشكل دوري وجبات صغيرة بدل تناول وجبات كبيرة علي نحو أقل تواتراً.
- ✓ أجعل غذاءك مرتكزاً علي الأطعمة ذات المؤشر السكري المنخفض التي تطلق السكر ببطء في الدورة الدموية.
- ✓ تجنب الأطعمة التي ترفع مستوى السكر في الدم بإفراط.

المؤشر السكري

يمكن قياس معدل إطلاق السكر في الدورة الدموية من خلال مقياس أسمه المؤشر السكري. فالأطعمة التي تمتص بسرعة لها مؤشر سكري عالي، فيما الأطعمة التي تمتص ببطء لها مؤشر سكري منخفض. وتمتاز السكريات عموماً بمؤشر سكري أعلى من النشويات. غير أن بعض الأطعمة النشوية مثل البطاطا والكريبيوهيدرات المكررة، مثل الخبز الأبيض والأرز الأبيض والمعكرونة، لها مؤشر سكري مرتفع ويجب تناولها باعتدال .

إن كل من يرغب في الحفاظ علي استقرار مستوى السكر في دمه يجب أن يتناول الأطعمة ذات المؤشر السكري المنخفض، مثل، اللحم والسّمك والحبوب الكاملة غير المكررة (مثل الخبز الكامل والأرز البني والمعكرونة)، والفاكهة والخضار .

جهاز المناعة

يتألف جهاز المناعة من أنواع مختلفة من الخلايا ، تعرف مجتمعة بـ (خلايا الدم البيضاء). ولعل الأهم بينها الخلايا B والخلايا T. تنتج الخلايا B مضادات الأجسام، التي هي عبارة عن بروتينات خاصة تساعد في إبقاء الفيروسات خارج خلايا الجسم وتسهم في جعل الجراثيم حيادية. أما الخلايا T فتتوافر في أشكال مختلفة، لعل أهمها خلية T المساعدة. تتولى الخلايا المساعدة مسؤولية تحديد خطط كامل جهاز المناعة الدفاعي وتأمّر الخلايا B بإنتاج مضادات الأجسام.

خلايا B و T

تبين أن خلايا B و T موجودة بصورة رئيسية في الدورة الدموية والجهاز الليمفاوي. تميل خلايا المناعة إلي التركيز في مساحات من جهاز المناعة، وتعرف بالعقد الليمفاوية. يمكن العثور علي هذه العقد في كل الجسم، لكنها تتركز خصوصاً في مواقع مثل الرقبة وأصل الفخذ وتحت الإبط. وفي حال تعرض الجسم لالتهاب، تنشط الخلايا B و T وتتكاثر، ولهذا السبب يمكن أن تتضخم الغدد الموجودة في الرقبة وتصبح متورمة أثناء الالتهاب.

الخلايا السرطانية

ثمة وظيفة أخرى لجهاز المناعة وهي البحث عن الخلايا السرطانية والقضاء عليها. والواقع أن الخلايا السرطانية تتكون دوماً في الجسم، لكن جهاز المناعة السليم يضمن عدم تحول هذه الخلايا إلي أورام خبيثة. غير أن جهاز المناعة الضعيف لن يتمكن من التعرف علي هذه الخلايا السرطانية والقضاء عليها بفاعلية، مما يزيد من خطر نشوء السرطان في المدى الطويل.

مشاكل مرتبطة بجهاز المناعة الضعيف

✓ احتمال التعرض لالتهابات جرثومية ، مثل الزكام والأنفلونزا وتقرح البرد.

✓ التعب والتعب المزمن.

✓ السرطان.

✓ الحساسية مثل حمى القش والربو.

صديق أم عدو

إن جهاز المناعة مبرمج للتفاعل مع أي شيء قد يهدد الجسم - مثل الجراثيم والفيروسات والطفيليات والخلايا السرطانية. ويعتقد أنه حينما يكون الجنين في رحم أمه، يتعلم جهاز المناعة التعرف علي أنسجة الجسم بمثابة جزء طبيعي من محيطه، ويفرقها عن أعضائه الخاصة والمخاطر الخارجية.

مرض المناعة الذاتي

في بعض الأحيان، تتعطل الآلية التي يتعرف الجسم من خلالها علي الغزاة وقد تؤدي إلي نشوء حالة تعرف بـ (مرض المناعة الذاتي). تصيب بعض أمراض المناعة الذاتية عضواً واحداً فقط، ومن الأمثلة عليها نذكر سكري الأطفال، حيث يتفاعل جهاز المناعة مع خلايا البنكرياس المسؤولة عن إفراز الأنسولين. لكن ثمة أنواع أخرى من أمراض المناعة الذاتية تكون أكثر شمولاً، وتتأثر بها عدة أنحاء من الجسم. ومن الأمثلة علي ذلك التهاب المفاصل الرثياني الناجم عن تفاعل جهاز المناعة مع الأنسجة في عدة مواقع من الجسم.

أمراض المناعة الذاتية		
أثار المرض	العضو المصاب	أسم المرض
ضعف فائق في العضلات انخفاض في ضغط الدم، ارتباك، كوما	الغدة الأدرينالية	مرض أديسون
عقم	الخصيتان أو المبيض	عقم المناعة الذاتية
عطش، تبويل مفرط، تعب، فقدان الوزن	البنكرياس	سكري الأولاد
تضخم الغدة الدرقية، قلق، أرق	الغدة الدرقية	مرض غرايفس
تعب، انقطاع النفس، فقدان الوزن، فم متقرح.	بطانة المعدة	فقر الدم المهلك
بقع جلدية خالية من اللون	الجلد	الوضح
تورم، احمرار وألم في المفاصل، انزعاج عام	المفاصل	التهاب المفاصل الرثياني
طفح جلدي، تعب، فقدان الوزن، ألم مفاصل، مشاكل في الكليتين والقلب	النسيج الضام	داء الذئبة الجهازى

الغذاء والصحة

ترتبط فاعلية جهاز المناعة إلي حد ما بالوقود الذي نمحه إياه. فبعض الأطعمة تحتوي علي مواد مغذية معروفة بأنها تحفز جهاز المناعة ويمكن استعمالها لمقاومة الالتهاب ومحاربة السرطان. وقد تثير بعض الأطعمة لدي قسم معين من الأشخاص استجابة مناعية غير ملائمة، وهذا ما يعرف بحساسية الطعام.

حساسية الطعام واستجابة المناعة

إن ردات الفعل المفرطة التي يكشفها جهاز المناعة تجاه بعض الأطعمة يمكن فصلها إلى فئتين مختلفتين: استهداف الطعام وحساسية الطعام. فاستهداف الطعام - حيث يواجه المصاب عادة ردة فعل جلدية علي نوع معين من الطعام مباشرة بعد تناوله - غير شائع نسبياً. وفي بعض الحالات، تكون النتيجة غير مؤذية مثل الطفح الجلدي الذي يعاني منه بعض الأشخاص بعد تناول ثمار التوت. وفي الحالات الحادة، يمكن أن تسبب حساسية الطعام صدمة مهددة للحياة، لكن المصابين بحساسية الطعام يجدون صعوبة عادة في تحديد نوع الطعام المسئول عن هذه الحساسية.

عوارض حساسية الطعام

تختلف حساسية الطعام عن استهداف الطعام وهي أكثر شيوعاً. فمع حساسية الطعام، قد تظهر العوارض بعد عدة ساعات أو أيام علي تناول الطعام المذنب، ويصعب بالتالي تحديد السبب. ونظراً لردة الفعل المؤجلة وغير المحددة، تبقى حساسية الطعام من دون تشخيص، ويعاني بعض الأشخاص لعدة سنوات علي نحو غير ضروري. والواقع أن تناذر ما قبل الطمث، وزيادة الوزن، واحتباس السوائل، وصداع الشقيقة، والربو، والأكزيما، وتناذر الأمعاء المهتاجة، والتهاب المفاصل الرثيائي والنشاط المفرط لدي الأولاد هي مجرد أمثلة بسيطة علي الحالات الممكن ربطها بحساسية الطعام.

مواد مغذية معززة لجهاز المناعة

تؤدي المواد المغذية التالية دوراً أساسياً في تعزيز وظيفة جهاز المناعة:

الفيتامين C

يؤدي الفيتامين C أكثر من اثني عشر دوراً أساسياً في تعزيز جهاز المناعة، ومنها القدرة علي زيادة إنتاج مضادات الأجسام وتسريع معدل نضوج خلايا المناعة، يوجد الفيتامين C بتركيز كبير في الموز والفاكهة الحمضية والكيوي والخضار الخضراء .

الزنك

الزنك أساسي لإنتاج خلايا المناعة وعملها. وقد أثبتت الدراسات أن مستويات الزنك المنخفضة في الجسم قد تؤدي إلي إضعاف جهاز المناعة. ويمكن العثور علي الزنك بكثرة في ثمار البحر والحبوب الكاملة.

بيتا - كاروتين

يتحول البيتا - كاروتين إلي فيتامين A في الجسم. أنه يساعد في حماية جهاز المناعة من الأثر المخرب للجذور الحرة ويبدو أن لديه خصائص قوية في تعزيز جهاز المناعة. ومن الأطعمة الغنية بالبيتا- كاروتين نذكر الفاكهة والخضار الخضراء والصفراء .

حجم الوجبة

ثمة رابط مباشر بين مقدار الطعام الذي يتوجب علي الجسم التعاطي معه وفاعلية جهاز المناعة. فكلما تناولنا المزيد، ازدادت فاعلية جهاز المناعة لدينا. ولتعزيز وظيفة المناعة إلي أقصى حد، يوصي بتفادي الوجبات الكبيرة، وخصوصاً الأطعمة الدسمة والدهنية مثل اللحم الأحمر وكذلك مشتقات الحليب.

السكر وجهاز المناعة

أظهرت عدة دراسات علمية أنه مع ارتفاع مستوى السكر في الدم، تنخفض فاعلية جهاز المناعة لدينا. والواقع أن كل أشكال السكر المكرر تقضي إلي هذه النتيجة، لذلك حاول عدم الإكثار من السكر والحلويات والبسكويت والمرطبات.