

# فواكه تعزز مناعتك لمقاومة فيروس كورونا (كوفيد-١٩)

إعداد

د. أياد هاني العلاف

قسم البستنة وهندسة الحدائق

كلية الزراعة والغابات / جامعة الموصل

[Ayad\\_alalaf@uomosul.edu.iq](mailto:Ayad_alalaf@uomosul.edu.iq)

يعتبر فيروس كورونا الجديد (كوفيد-١٩) من أخطر التحديات التي شهدتها العالم في الآونة الأخيرة بسبب سرعة انتشاره التي لم تقتصر على منطقة معينة بل امتد ليشمل أغلب دول العالم.

كما ان نتائجه اصبحت خطيرة على الصحة العامة، والتي قد تنتهي بالوفاة في حال عدم اتباع الإجراءات الوقائية مما أوقع العالم كله في حيرة وأصابنا بالهلع والرعب.

ولم يؤثر الفيروس فقط على صحة الإنسان، ولكنه أثر على الاقتصاد، وسبب الشلل التام في العديد من بلدان العالم.

كيف ينتشر فيروس كورونا؟

ينتشر الفيروس بين الناس عادةً من خلال السعال والعطس أو ملامسة شخص لشخص مصاب أو لمس سطح مصاب ثم الفم أو الأنف أو العينين

كيف يمكن أن نساعد الناس في منع انتشار المرض؟

توصي مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية باتباع ممارسات النظافة الشخصية الجيدة، بما في ذلك غسل اليدين بشكل متكرر، وشرب السوائل بكثرة، وتغطية الأنف والفم بمنديل أو بكمامة عند السعال، والبقاء في المنزل إذا كنت تشعر بالمرض.

وعندما لا تكون مريضًا، ننصحك بالبقاء في المنزل ما لم تكن بحاجة إلى الخروج للضرورة، وممارسة التباعد الاجتماعي (البقاء على مسافة بعيدة من الآخرين).

# أعراض فيروس كورونا

1 الحمى  
وارتفاع درجة  
الحرارة



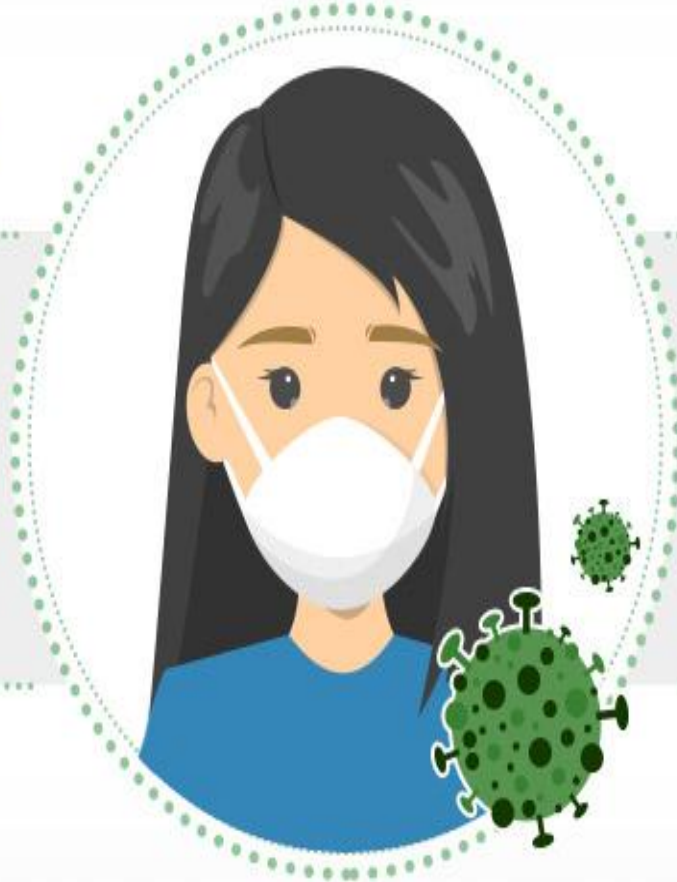
2 السعال



3 ضيق النفس  
والإجهاد العام



تتدرج حدة الأعراض  
وفقاً لنوع الفيروس وجيله



4 القيء  
والإسهال



5 سيلان  
الأنف



6 التهاب  
الحلق



هل يمكن علاج مرض كوفيد-١٩؟

لا يوجد لقاح لهذا الفيروس؛ وبما أنه فيروس، فلن تفيد المضادات الحيوية معه. من دون أي علاج محدد متاح، تقوم مراكز الرعاية الصحية عمومًا بمعالجة الأعراض ومساعدة المريض على الشعور بالراحة بشكل أكبر.

مفتاح الصحة الجيدة هو المناعة القوية القادرة على مقاومة الأمراض؛ فالجراثيم موجودة في كل مكان، والتعرض لها جزء طبيعي من الحياة - فإذا كان لديك نظام مناعي ضعيف، فأنت أكثر عرضة لنزلات البرد والأنفلونزا، وغيرها من المشكلات، الوقاية خير من العلاج ومع انتشار فيروس كورونا يجب على الإنسان تقوية جهازه المناعي ليستطيع مقاومة الأمراض.



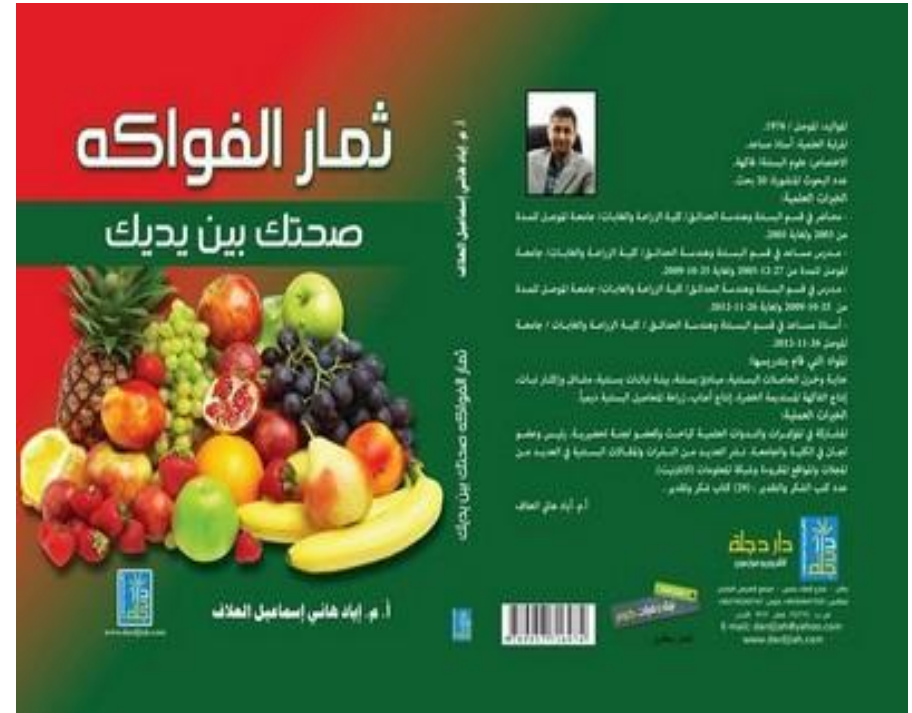
السؤال المطروح هنا ؟

ما هي الفواكه التي تعزز المناعة ضد الفيروس؟؟



إن تناول ثمار الفواكه المتنوعة وبشكل يومي يوفر فوائد كبيرة للجسم ، فهي غنية جداً بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة الضرورية للحفاظ على صحة الجسم .

ولقد قام العلماء وخبراء التغذية بإجراء العديد من البحوث والدراسات حول القيمة الغذائية والصحية في تناول ثمار الفاكهة ووجدوا الفوائد الجمة فيها ، ولتكن إنساناً صحياً لنفسك ، فغذاؤك هو دوائك لذلك يجب بتوفير وقت من يومك لأكل وجبة خاصة من الفواكه يومياً.



جدول كمية فيتامين C بالمغم من الوزن الرطب لأنواع مختلفة من ثمار الفاكهة

فيتامين C بالمغم	نوع الفاكهة
7	التفاح
18	السفرجل
9	المشمش
10	الدراق
5	الخوخ
15	الكرز
40	الليمون والبرتقال
3	العنب
30	اليوسفي ( اللانكي )
60	الثليك
13	الكاكي
11	الموز
50	الزعرور
40	الاناناس

وتعد الفاكهة في الوقت الحاضر من المواد الغذائية الرئيسية في العالم ليس لما تحتويه من عناصر غذائية ومواد عضوية ومعنوية فقط كالنشويات والسكريات والاحماض والاملاح وغيرها وانما لاحتوائها على الفيتامينات الضرورية للحفاظ على صحة الانسان من اصابته ببعض الامراض وخاصة لاحتوائها على فيتامين C.

وتختلف انواع الفاكهة واصنافها في احتوائها على هذا الفيتامين الضروري لمقاومة الامراض وخاصة امراض الرشح والانفلونزا.



## فاكهة الحمضيات :

تحتوي الحمضيات على تراكيز عالية من فيتامين سي، الذي يساعد على تعزيز جهاز المناعة، كما يساعد على زيادة إنتاج خلايا الدم البيضاء، التي تعمل على مكافحة الأمراض والالتهابات، ولا يستطيع الجسم إنتاج فيتامين سي تلقائيًا لذلك يجب الحرص على تناول الأطعمة التي تحتوي عليه ومن أهمها الحمضيات.



فاكهة التمر :

يشتهر التمر بأنواعه المختلفة بقدرات عالية على مقاومة البكتيريا والسموم والالتهابات، كما يعمل على زيادة المناعة ضد الامراض . كما ان له قدرات متميزة مضادة للفيروسات.



## فاكهة الزيتون :

جميع أجزاء الزيتون من الثمرة والأوراق والزيت تساعد في تقوية الجهاز المناعي ومقاومة الأمراض، ولكن أشارت الدراسات إلى أن أوراق الزيتون تحتوي على خصائص إضافية مضادة للفيروسات ومنها الأنفلونزا، وتقوم المركبات القوية الموجودة في أوراق الزيتون بتدمير الفيروسات ولا تسمح لها بالتكاثر.



## فاكهة الكيوي :

يحتوي الكيوي على العديد من العناصر الغذائية الأساسية والفيتامينات مثل فيتامين K ، وفيتامين C ، ومن المعروف أن فيتامين C يساهم في رفع جهاز المناعة، وزيادة خلايا الدم البيضاء لمحاربة العدوى، وجعل الجسم قادرا على مقاومة الأمراض.



فاكهة الاناناس :  
يكافح الأناناس الرشح وعوارضه بسبب احتوائه على الفيتامينات  
وخصوصا فيتامين C.



فاكهة الباباظ :

تساعد الباباظ في تعزيز الجهاز المناعي وذلك لأنها تحتوي على البيتا كاروتين وهي عنصر أساسي ولازم لتحسين الجهاز المناعي.



فاكهة القشطة :  
تعزز جهاز المناعة وتمنع العدوى بالفايروسات



فاكهة التفاح :

التفاح يساعد على تعزيز مناعة الجسم نظرًا لاحتوائه على نسبة كبيرة من فيتامين C والذي يساعد على زيادة مناعة الجسم





## فاكهة الخوخ :

ثمار الخوخ مصدر غنى بمضاد الأكسدة فيتامين (c) ، هذا الفيتامين الهام لتركيب الأنسجة ، تناول الأطعمة التي تحتوى على فيتامين (c) تزيد من مقاومة الجسم لمحاربة العدوى ودرء التأثير الضار للجزيئات الحرة.



## فاكهة الكاكي :

يحتوي الكاكي على نسبة عالية من الفيتامينات والمعادن المهمة، خاصة فيتامين C وهي ضرورية لزيادة مناعة الجسم .



فاكهة الفراولة :

تعتبر من ثمار الفواكه الغنية بفيتامين c لذا فإنها تعتبر  
من مضادات الاكسدة



ختاماً :

لابد من أن نعود للطبيعة التي خلقها الله ، وملأها بالعلاجات الشافية والمقاومة للأمراض، ويجب علينا البدء بتقوية جهازنا المناعي ضد أي تهديد قد يصيبه من خلال تناول ثمار الفاكهة - فالوقاية خير من العلاج.

