كيف تقي نفسك من أمراض الشتاء هذا العام؟

ترجمة حفصة جودة

في كل عام يعتقد الناس أنه من الطبيعي أن يُصابوا بمرض ما، هذا المرض عادة ما يكون برد أو إنفلونزا، لكن هل من الطبيعي أن نصاب بنفس المرض في نفس الوقت من كل عام؟ بالتأكيد هناك سبب لذلك.

لقد كبرنا بما فيه الكفاية لندرك أن الخروج في البرد ليس السبب في إصابتنا بالبرد، إذًا ما السبب الحقيقي وراء الكثير من الأمراض؟ الإجابة الحقيقية هي نقص فيتامين "د"، ولأننا نحصل على كمية كبيرة من فيتامين "د" من الشمس، فهذا يفسر لماذا يمرض العديد من الناس في فصل الشتاء.

وفقًا للعلم، فإن أجسادنا قادرة على تخزين فيتامين "د" طول فصلي الربيع والصيف عندما تكون الشمس موجودة باستمرار، فنحن قادرون على تخزين فيتامين "د" الذي نحصل عليه من الشمس، وبمجرد أن يحصل الجسم على ما يحتاجه، فإنه يقوم بتخزين البقية للأوقات التي تظهر فيها الشمس نادرًا.

ومع ذلك لا يمكننا الاعتماد كليًا على الشمس خاصة في المناطق التي يعيش فيها الكثير من الناس ولا ترى الشمس لمدة 6 أو 9 أشهر، فليس غريبًا في المملكة المتحدة أن تمر الأيام دون يوم صيفي جيد، خاصة في الفترة ما بين سبتمبر وحتى مايو عندما تصل الحرارة لدرجة 20 سليزية، أما دول مثل إسبانيا وكوبا وجامايكا فهم يستمتعون بالشمس معظم أيام السنة، بالإضافة إلى أنهم يتبعون نظامًا غذائيًا جيدًا أفضل بكثير من معظمنا، وهذا يعني أنهم يرفعون من نسبة مخزون فيتامين "د" الخاصة بهم من كلا الجهتين.

إذًا كيف تستطيع مكافحة نقص فيتامين "د" خاصة عندما تعيش في مناطق مثل النرويج والمملكة المتحدة وكندا وبعض ولايات الولايات المتحدة الأمريكية؟

الأطعمة الغنية بفيتامين "د"

لنلقي نظرة على أفضل الأطعمة الغنية بفيتامين "د" وكيف نتناولها في نظامنا الغذائي: البيض، الأسماك الزيتية، زيت كبد سمك القد، الفطر (عش الغراب)، التوفو، الجبن، البرتقال.

جميع هذه الأطعمة لا نتناولها باستمرار باستثناء البيض والجبن، لذا من السهل أن نكتشف لماذا ينخفض مخزون فيتامين "د" في فصل الشتاء، ينبغي أن نتناول تلك الأطعمة لتعويض نقص فيتامين "د" عندما تصبح الشمس نادرة، وبالطبع يمكننا تناولهم طول العام، لكن من الأفضل أن نستهلكهم بصورة أكبر عند اقتراب فصل الشتاء، ولكي تعرف أنك تحصل على ما يكفي من فيتامين "د"، فسوف تجد أن الاسمرار الذي حصلت عليه في فصل الصيف ما زال موجودًا، فعندما يبدأ الفيتامين في التناقص تصبح بشرتك أفتح لونًا، لأن البشرة الفاتحة تحتاج لكميات قليلة من فيتامين "د".

فوائد فيتامين "د"

يعتبر فيتامين "د" من المواد الغذائية المفيدة للجسم، فهو ضروري للعديد من وظائف الجسم البشري مثل فقدان الدهون بشكل أسرع، زيادة هرمون التستوستيرون، زيادة حجم العظام وقوتها، تحسين صحة القلب، تقليل خطر الإصابة بالسرطان، تقوية جهاز المناعة والوقاية من الأمراض.

علامات نقص فيتامين "د"

أعراض وعلامات نقص فيتامين "د" ليست واضحة ومحددة دائمًا، حيث تم الخلط بينها وبين أعراض أمراض أخرى، وغالبًا ما يتم تجاهل نقص فيتامين "د"، هذه بعض الأعراض العامة لنقص فيتامين "د": الاكتئاب، السمنة المفرطة، آلام العظام، تعرّق الرأس، مشكلات القناة الهضمية وعدم القدرة على تحمل الدهون، التعب والإعياء، ضعف العضلات، شحوب الجلد، الإصابة بنزلات البرد والإنفلونزا باستمرار.

ما الذي نفعله بعد ذلك؟

لقد حان الوقت لتقييم حياتك، إذا كنت تعيش في منطقة دافئة وما زالت لديك بعض هذه المشكلات، فربما تحتاج للخروج كثيرًا وتناول الأطعمة المذكورة، وإذا كنت تعيش في منطقة باردة، فأنت تحتاج للكثير من الخروج في الصيف وقضاء وقت أقل على مكتبك أو أمام التلفاز، لتحقق أقصى استفادة من الشمس حينها، وبالنسبة للأطعمة فينبغي أن تستهلكها بشكل أكبر في فصل الشتاء، تأكد من أنك تتناول على الأقل أحد هذه الأطعمة يوميًا، وبذلك تصبح فرصتك أكبر في أن يمر فصل الشتاء دون أمراض.

المصدر: لايف هاك

رابط المقال: https://www.noonpost.com/15855/