

أن خصائص تعزيز الثوم في جهاز المناعة تأتي من التركيز المكيف للمركبات المحتوية على الكبريت، مثل الأليسين. كما يعمل الثوم على مساعدة الأمعاء في امتصاص المواد الغذائية بشكل أفضل، بالإضافة إلى انه يعمل على استثارة الجهاز المناعي في حالة اليقظة مستمره والتخلص من السموم .

2- الحمضيات

تتميز الحمضيات بغناها بفيتامين C وهي تشمل: الجريب فروت، البرتقال، الليمون والكلمنتينا وغيرها. ومن المعروف أن فيتامين ج يساعد على تقوية جهاز المناعة، ويعتقد أنه يزيد من إنتاج خلايا الدم البيضاء، التي تساعد على مكافحة العدوى. ويلجأ له الكثير من الأشخاص لعلاج البرد والزكام. وبما أن جسمنا لا ينتج أو يخزن فيتامين C، فأنت بحاجة إليه يومياً من أجل الحفاظ على صحتك.

3- البروكلي والسبانخ

البروكلي غني بالفيتامينات والمعادن، خاصة الفيتامينات A، C، E، فضلا عن العديد من مضادات الأكسدة الأخرى والألياف، وهو واحد من الخضار الأكثر صحة، يوصى بطهيها بأقل قدر ممكن للتمتع بالفائدة.

أما السبانخ فهي تحتوي على العديد من مضادات الأكسدة وبيتا كاروتين، والتي قد تزيد من قدرة

النشرة البيئية لجامعة أسيوط الكترونياً اعتباراً من يوليو 2020

اعتباراً من شهر يوليو 2020 سيصدر المركز نشرته البيئية بصوره الكترونية فقط كأحد الطرق الاحترازية لنقل العدوى عن طريق الملامسة ومخاطر تداول الأوراق ، لذا يرجى إرسال الأيميل الخاص بالسادة الراغبين في التواصل معهم عن طريق البريد الإلكتروني .على العنوان البريدي للمركز :

AUCES_ASSiut@yahoo.com

9 أطعمة تعزز جهازك المناعي

يمكن لبعض الاطعمة التي نتناولها أن تعزز صحة جهازنا المناعي، وبالتالي قد تقينا من بعض الأمراض. تعرف على بعض هذه الاطعمة التي قد يساعدك تناول بعضها الحفاظ على جهازك المناعي قوياً، وبالتالي تقيك من بعض الأمراض كنزلات البرد الشتوية والانفلونزا.



ومن هذه الأطعمة :

1- الثوم

يعرف الثوم بقدرته على مكافحة العدوى، محاربة الفيروسات، البكتيريا والفطريات.وقد يساعد الثوم أيضا على خفض ضغط الدم وإبطاء تصلب الشرايين. ويبدو

7- الكركم

هذه التوابل المريرة ذات اللون الأصفر الزاهي قد تم استخدامها لسنوات كمضاد للالتهابات في علاج كل من التهاب المفاصل والتهاب المفاصل الروماتويدي. أيضا، أظهرت الأبحاث أن تركيبات عالية من الكركمين، والتي تعطي الكركم لونه المميز، يمكن أن تساعد في تقليل الضرر الناجم عن ممارسة الرياضة.

8- الدواجن

عندما تكون مريضاً، يكون حساء الدجاج أكثر من مجرد طعام جيد مع تأثير الدواء الوهمي. يساعد على تحسين أعراض البرد ويساعد أيضاً على حمايتك من الإصابة بالمرض في المقام الأول. والدواجن، مثل الدجاج والرومي، غنية بفيتامين ب6. و يلعب فيتامين ب6 دوراً مهماً في العديد من التفاعلات الكيميائية التي تحدث في الجسم. كما أنه حيوي لتشكيل خلايا الدم الحمراء الجديدة والصحية. يحتوي المرق المصنوع من عظام الدجاج المغلي على الجيلاتين، الكوندرويتين وغيرها من المواد الغذائية المفيدة لشفاء الأمعاء ويكسبك الحصانة.

9- الشاي الأخضر

يحتوي الشاي الأخضر على الفلافونويد، وهو نوع من مضادات الأكسدة. ويحتوي على مستويات عالية من إبيغالوكاتيشين غاليت (EGCG)، أحد

مكافحة العدوى في جهاز المناعة لديك. وكما هو الحال مع البروكلي، تكون السبانخ أكثر صحة عند طهيها بأقل قدر ممكن حتى تحتفظ بالمغذيات. ومع ذلك، يعزز الطهي الخفيف من فيتامين A ويسمح بنقل العناصر الغذائية الأخرى من حمض الأوكساليك.

4- الفلفل الأحمر

يحتوي الفلفل الأحمر على ضعف فيتامين (ج) الموجود في الحمضيات. كما أنه مصدر غني للبيتا كاروتين. إلى جانب تعزيز نظام المناعة لديك، والحفاظ على صحة الجلد. كما يساعد بيتا كاروتين في الحفاظ على نظافة البشرة والجلد.

5- الزنجبيل

قد يساعد الزنجبيل في تقليل الالتهاب، كالحمد من التهاب الحلق والالتهابات الأخرى. وكذلك تخفيف الغثيان. كما قد يساعد الزنجبيل في تخفيف الألم المزمن وقد يمتلك خصائص خفض الكوليسترول.

6- اللوز

يحتوي اللوز على فيتامين (هـ) الذي يعتبر مفتاح نظام المناعة الصحي. فهو قابل للذوبان في الدهون، وهذا يعني أنه يحتاج إلى امتصاص الدهون بشكل صحيح. والمكسرات، مثل اللوز، مليئة بالفيتامين ولديها أيضاً دهون صحية. وهو أيضا يمنع نزلات البرد ويعمل على مكافحتها.

4- المانجو

واحدة من أفضل الفواكه المضادة للفيروسات والمهمة لجهاز المناعة. وذلك لأنها تحتوي على الفيتامينات التي تحمي الخلايا من التلف وتعزز من الأجسام المضادة التي تحارب الأمراض.

5- خليط الكيوي والفراولة والنعناع

يحتوي هذا المزيج على العديد من العناصر الغذائية أبرزها المغنيسيوم والزنك وحمض الفوليك، الفيتامينات مثل سي.

بالتالي يساعد على زيادة عدد الخلايا بدل التالفة في الجسم، كما يؤدي الكيوي إلى تقوية جهاز المناعة ويحمي من العدوى البكتيرية والالتهابات.

6- عصير البطيخ

وهو من أنواع الفاكهة الصيفية اللذيذة، والتي لها تأثير قوي على جهاز المناعة؛ لأنها غنية بالفيتامينات والمعادن والعديد من المغذيات الطبيعية الأخرى.

7- عصير الطماطم

عصير الطماطم له فائدة خاصة في فصل الشتاء، لأنه غني بالحديد المفيد في تعزيز جهاز المناعة ومقاومة أمراض كثيرة مثل أمراض القلب وتنظيم حركة الأمعاء.

8- الزنجبيل والكمثرى

إذا كنت تعاني من احتقان الحلق عليك بالزنجبيل الدافئ، لأنه يحارب البكتيريا والفيروسات، ويعزز الدورة الدموية، ويخفف الصداع ويمكن إضافة عصير الكمثرى لتحفيز الجسم على إزالة السموم.

9- الليمون والزنجبيل

ولعلاج نزلات البرد علينا تناول الليمون دافئاً بعد غلى شرائح الليمون مع شرائح الزنجبيل الطازج، الزنجبيل له القدرة على قتل الميكروبات و زيادة تدفق الدم للخلايا والأطراف وتقوى جهاز المناعة. كما أن هذا العصير اللذيذ يقضي على صديد اللوز والتهابات الحلق ولزيادة قدرتها المضادة للأكسدة وتنقية الجسم من السموم يمكن إضافة القليل من الكركم لهذا الشراب.

10 - خليط السبانخ والخس

يعد هذا الخليط مصدراً هاماً جداً للحديد، ويمكن إضافة البقدونس عليه للحصول على نسبة أعلى من فيتامين ب 6 الذي يلعب دوراً مهماً في انتشار الخلايا المناعية ومقاومة الالتهاب وإنتاج الأجسام المضادة التي تحارب الفيروسات والأمراض.

11- عصير اليقطين و التمر الهندي

يوفر اليقطين كميات وافرة من المغنيسيوم للحفاظ على وظيفة العضلات وتعزيز جهاز المناعة عن طريق زيادة إنتاج خلايا الدم البيضاء في الجسم لمقاومة أنواع عديدة من العدوى مثل البرد والانفلونزا والحمى. كما يفيد مشروب التمر الهندي في التخفيف من الحموضة الزائدة من الجسم كما يحتوي على عدد من المضادات الحيوية التي تقتل عددا من السلالات البكتيرية. يستخدم مشروب

بالإضافة إلى تعزيز عمل الإنسولين، كما يحتاجه الجسم لحاستي الشم، والتذوق، أما في فترة الحمل والرضاعة، وخلال مرحلة الطفولة فهو يُساهم في النمو بشكلٍ سليم، ومن الجدير بالذكر أنّ الزنك لا يُخزّن داخل جسم الإنسان، لذا يجب الحصول على ما يكفي منه عن طريق النظام الغذائي اليومي، كما يمكن استهلاك مكملاته الغذائية.

مصادر الزنك في الغذاء

يوجد العديد من الأطعمة الغذائية الغنية بمعدن الزنك، القدرة على تلبية الإحتياجات اليومية منه، مثل:

*** اللحوم:** والتي تُعدّ من المصادر الجيّدة للزنك، حيث تحتوي اللحوم الحمراء بشكلٍ خاصّ على كمياتٍ كبيرةٍ منه، لكن يمكن أيضاً العثور على كمياتٍ وفيرةٍ منه في جميع أنواع اللحوم المختلفة، بما في ذلك اللحم البقري، ولحم الضأن، حيث يوفّر تناول 100 جرامٍ من اللحم البقري ما يُقارب 11 مليجراماً من الزنك، والذي يُعادل 99% من الكمية اليومية.

*** المحاريات:** وهي من مصادر الزنك منخفضة السعرات الحرارية، ويحتوي المحار بشكلٍ خاصّ على كميات كبيرة من الزنك، فتوفّر 6 محارٍ متوسطة الحجم ما يُقارب 52 مليجراماً من الزنك، والذي يُعادل 472% من الكمية اليومية، وتُعدّ الأنواع الأخرى من المحار مصدراً جيداً للزنك

التمر الهندي في علاج ارتفاع ضغط الدم وإزالة غازات المعدة و ترطيب الحلق والتهابات الجهاز التنفسي.

12- مشروب العرقسوس والينسون

يقوي جهاز المناعة ويعتبر مضاد للفيروسات ومضاد حيوي يعالج العدوى بالجهاز التنفسي والحساسية ويعالج السعال. كما أنه يزيد المادة المخاطية التي تحمي جدار المعدة وتقلل إفراز الحامض بها أيضا يساعد على التئام القرحة. ويعتبر تناول الينسون كمشروب ساخن يساعد على رفع درجة الحرارة بالجسم مما يعمل على قتل الفيروسات، كما أن به مادة الطمي فلو التي تعمل على قتل بعض أنواع فيروسات البرد، ورفع كفاءة جهاز المناعة.

أين يوجد الزنك في الطعام



يُعدّ الزنك واحداً من العناصر الشحيحة الأساسية والمُهمّة لصحة الإنسان، وهو موجودٌ في جميع خلايا الجسم، ويحتاجه لأداء العديد من وظائفه مثل: تحسين أداء جهاز المناعة، والمساعدة على التئام الجروح، وله دورٌ في انقسام الخلايا ونموّها، وأيض الكربوهيدرات،

أيضاً، وذلك على الرغم من احتوائها على كمية قليلة منه، مثل الروبيان، وبلح البحر؛ الذي توفّر 100 جرامٍ منهما ما نسبته 14% من الكمية اليومية للزنك.

*** البقوليات:** تحتوي البقوليات مثل الحمص، والعدس، والفاصولياء على كمياتٍ كبيرةٍ من الزنك، إذ تحتوي 100 جرامٍ من العدس المطبوخ مليجرامٍ واحدٍ من الزنك، أو ما يُعادل 12% من الكمية اليومية، ولكنها تحتوي كذلك على مركبات الفيتات، التي تُثبّط عملية امتصاص الزنك، والمعادن الأخرى، ممّا يعني أنّ امتصاص الزنك من المصادر الحيوانية أفضل من امتصاصه من البقوليات، ومن الجدير بالذكر أنّ البقوليات تُعدّ مصدراً جيداً للزنك للأشخاص النباتيين، بالإضافة إلى أنّها مصدرٌ جيّدٌ للبروتينات، والألياف، ويمكن لعمليات التسخين، والنقع، والتخمير لمصادر الزنك النباتية أن تزيد من التوافر الحيوي لهذا المعدن.

*** البيض:** إذ يحتوي البيض على كمياتٍ معتدلةٍ من الزنك التي يمكن أن تساعد على تلبية الاحتياج اليومي من هذا المعدن، وتوفّر بيضة كبيرة 5% من الكمية اليومية، بالإضافة إلى أنّه يُعدّ مصدراً للكولين، وهو عنصرٌ غذائيٌّ لا يحصل عليه معظم الناس بشكلٍ كافٍ. * الحبوب الكاملة: تحتوي الحبوب الكاملة مثل: القمح، والكينوا، والأرز، والشوفان على الزنك، إذ تحتوي 100 جرامٍ من الشوفان على مليجرامٍ واحدٍ من الزنك، والذي يُعادل 9% من الكمية اليومية، ولكن يجدر التنبيه إلى أنّ الحبوب تحتوي على مركبات الفيتات كما في البقوليات، وتحتوي الحبوب الكاملة على كمياتٍ أكبر منها مقارنةً بالحبوب المُصنّعة، وبالتالي فهي تزود الجسم بكميةٍ أقلّ من الزنك، وعلى الرغم من ذلك، فهي أفضل لصحة الجسم،

أيضاً، وذلك على الرغم من احتوائها على كمية قليلة منه، مثل الروبيان، وبلح البحر؛ الذي توفّر 100 جرامٍ منهما ما نسبته 14% من الكمية اليومية للزنك.

*** البقوليات:** تحتوي البقوليات مثل الحمص، والعدس، والفاصولياء على كمياتٍ كبيرةٍ من الزنك، إذ تحتوي 100 جرامٍ من العدس المطبوخ مليجرامٍ واحدٍ من الزنك، أو ما يُعادل 12% من الكمية اليومية، ولكنها تحتوي كذلك على مركبات الفيتات، التي تُثبّط عملية امتصاص الزنك، والمعادن الأخرى، ممّا يعني أنّ امتصاص الزنك من المصادر الحيوانية أفضل من امتصاصه من البقوليات، ومن الجدير بالذكر أنّ البقوليات تُعدّ مصدراً جيداً للزنك للأشخاص النباتيين، بالإضافة إلى أنّها مصدرٌ جيّدٌ للبروتينات، والألياف، ويمكن لعمليات التسخين، والنقع، والتخمير لمصادر الزنك النباتية أن تزيد من التوافر الحيوي لهذا المعدن.

*** البذور:** يُمكن للبذور أن تُساعد على زيادة استهلاك الزنك، وهي تُعدّ إضافةً جيّدةً وصحيّةً للنظام الغذائي، إذ إنّها تحتوي على الألياف، والفيتامينات، والمعادن ومنها: بذور القرع، واليقطين، والسّمسم، بالإضافة إلى بذور القنب؛ الذي يحتوي 100 جرامٍ منه على 10 مليجرامات من الزنك، وما يُعادل 90% من الكمية اليومية.

*** المكسرات:** يُمكن لتناول المكسرات كالصنوبر، والفول السوداني، والجوز، والكاجو، واللوز أن يزيد من نسبة استهلاك الزنك، إذ يحتوي 28 جراماً من الكاجو على ما

اليومية، وبالمقابل فهي تحتوي أيضاً على نسبة عالية من السكر، والسعرات الحرارية، فكل 100 جرام منها تحتوي على 600 سعرة حرارية، ولهذا السبب لا يمكن اعتبارها كمصدر رئيسي للزنك. أعشاب تحتوي على الزنك تحتوي بعض الأعشاب والتوابل على الزنك، ولكن بكميات بسيطة جداً، ولا تكفي حاجات الإنسان، كما أنه يتناول كميات بسيطة من هذه الأعشاب، ونذكر فيما يأتي محتوى 100 جرام من بعض الأعشاب بالزنك: العشب كمية الزنك لكل 100 جرام (بالمليجرام): الهيل 7 - الزعتر المجفف 6 - الكراوية 5 - الكمون 5 - البقدونس المجفف 5 - الزنجبيل المطحون 5 - الكركم المطحون 4 - اليانسون 5.

يوضح الجدول الآتي الكميات الموصى بتناولها من عنصر الزنك/ يومياً، وفقاً لفئة العمرية:

الفئة العمرية	مليجرام
الرضع من الولادة إلى 6 أشهر	2
الرضع 7 أشهر إلى 12 شهراً	3
الأطفال من سنة إلى 3 سنوات	3
الأطفال 4 سنوات إلى 8 سنوات	5
الأطفال 9 سنوات إلى 13 سنة	8
الذكور 14 سنة إلى 18 سنة	11
الإناث 14 سنة إلى 18 سنة	9

كما أنها تُعدّ مصدراً جيداً للعديد من العناصر الغذائية المهمة، مثل: الألياف، وفيتامينات ب، والمغنيسيوم، والحديد، والفوسفور، والمنجنيز، والسيلينيوم. ومن الجدير بالذكر أنّ استهلاك الحبوب الكاملة مرتبطٌ بعيش حياةٍ أطول، بالإضافة إلى العديد من الفوائد الصحية الأخرى، بما فيها انخفاض خطر الإصابة بالسمنة، والسكري من النوع الثاني، وأمراض القلب، حيث نُشرت مراجعة منهجية في مجلة *European Journal of Epidemiology* عام 2013، وأوصت بتناول الحبوب الكاملة بدلاً من المكررة، كما أشارت إلى ضرورة استهلاك حصتين على الأقل من الحبوب الكاملة يومياً لتقليل خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني.

*** بعض الخضراوات:** تُعدّ الخضراوات والفواكه من المصادر الفقيرة بالزنك، ولكن هناك بعض الخضراوات التي تحتوي على كميات معقولة منه يمكن أن تساهم في تلبية احتياجات الجسم اليومية، وخاصة لدى الأشخاص الذين لا يتناولون اللحوم، ومنها: البطاطا، والبطاطا الحلوة، وتوفّر الحبة الكبيرة منها مليجراماً واحداً من الزنك، والذي يُعادل 9% من الكمية اليومية، بالإضافة إلى الفاصولياء الخضراء، والكرنب الأجدع، اللذان يوفران ما نسبته 3% من الكمية اليومية لكل 100 جرام. الشوكولاتة الداكنة: إذ إنّها قد تحتوي على كميات معقولة من الزنك، حيث تحتوي كل 100 غرام من الشوكولاتة الداكنة بنسبة 70% إلى 85%، على 3.3 مليجرامات من الزنك، أو ما يُعادل 30% من الكمية

المناعة، أما النقص الحاد فيمكن أن يُسبب عدداً من الأعراض، مثل: الإسهال، وإصابات في الجلد والعيون، وتأخر النضوج الجنسي، والشعور بالكسل والخمول، وتغيرات في حاسة التذوق، وتساقط الشعر، والتئام الجروح بشكل بطيء، وفقدان الوزن دون وجود سبب لذلك.

<https://mawdoo3.com/%D8%A3%D9%8A%D9%86-%D9%8A%D9%88%D8%>

«الكمامة والبقاء بالمنزل».. «الصحة» تحدد 9 قواعد للمواطنين للتعايش مع «كورونا»

أعلنت وزارة الصحة والسكان، القواعد العامة التي يجب على المواطنين اتباعها في خطة التعايش مع فيروس «كورونا» المستجد (كوفيد 19).



«الصحة» توضح إجراءات المصانع والأسواق
والمواصلات للتعايش مع «كورونا».. تعرف
عليها

وحددت الوزارة، وفقاً للخطة، 9 قواعد هي:

1- الالتزام بارتداء الكمامات في حالة الخروج
من المنزل، وتتولى المنشآت ووسائل النقل

11	الذكور 19 سنة فما فوق
8	الإناث 19 سنة فما فوق
12	الحامل 14 سنة إلى 18 سنة
13	المرضع 14 سنة إلى 18 سنة
11	الحامل 19 سنة فما فوق
12	المرضع 19 سنة فما فوق

قد يحدث نقص الزنك نتيجةً لعدة أسباب، مثل قلة استهلاكه، وعدم قدرة الجسم على امتصاصه، وفقرت فقدانه من الجسم، وغيرها، ويُعد هذا النقص شائعاً لدى ما يُقارب ثلث السكان في أنحاءٍ مختلفة من العالم، وخاصةً جنوب شرق آسيا، وأفريقيا جنوب الصحراء الكبرى، ويقلّ امتصاص الزنك نتيجة استهلاكه إلى جانب الكالسيوم، والفوسفات، ومركبات الفيتات الموجودة في البقوليات، والمكسرات، والحبوب، وهناك عدد من الأسباب الأخرى لنقص الزنك، مثل: المعاناة من داء كرون ، أو ضعفٍ في الامتصاص في الأمعاء الدقيقة، أو متلازمة الأمعاء القصيرة ، أو الإصابة بالعدوى الطفيلية (Hookworm) وقصور البنكرياس، والتغذية بالحقن، واتباع الحميات النباتية الصارمة، وفقدان الشهية العصابي (Anorexia nervosa) بالإضافة إلى بعض الأدوية بما فيها: البنيسيلامين :ومدرات البول المتنوعة، وفالبروات الصوديوم وترتبط أعراض نقص الزنك بدوره الذي يؤديه في الجسم، ومن الأعراض الشائعة لهذا النقص: فقدان الشهية، وبطء النمو وتأخره، وضعف

- 9- في حالة كون الشخص في عزل منزلي ويضطر إلى استلام الطلب من الدليفري بنفسه، يجب عليه عمل الآتي بالترتيب:
- غسل اليدين جيدا بالماء والصابون فترة لا تقل عن نصف دقيقة.
 - ارتداء جوانتي نظيف بعد غسل اليدين وارتداء الكمامة.
 - اعطاء المقابل المالي عن بعد وهو مرتدي الجوانتي النظيف لعامل التوصيل.

أسرة النشرة

الأستاذ الدكتور/ مهنا كامل
غانم

نائب رئيس الجامعة
لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

- | | |
|-------|---------------------------------|
| بيطري | أ.د. ثابت عبدالمنعم إبراهيم |
| هندسة | أ.د. محمد أبو القاسم محمد |
| علوم | أ.د. حسام الدين محمد عمر |
| هندسة | أ.د. عادل عبده حسين أحمد |
| زراعة | أ.د. فاروق عبد القوي عبد الجليل |
| صيدلة | أ.د. مني المهدي |
| طب | أ.د. أميمة الجبالي |
| آداب | د. عصام عادل أحمد |
| | د. محمد محمود أحمد |

- المختلفة الرقابة على عدم الدخول إلا لمرتدي الكمامات في مرحلة الإجراءات المشددة والمتوسطة.
- 2- ضرورة الالتزام بالبقاء بالمنزل وعدم الخروج إلا في حالة الضرورة القصوى لكل من هم فوق الخمسين عاما، أو من أصحاب الأمراض المزمنة والسيدات الحوامل.
- 3- البقاء في المنزل عند المرض أو ظهور أي أعراض حتى لو كانت بسيطة، وأخذ الاحتياطات عند التعامل مع باقي الأفراد بالمنزل، والتواصل من خلال الخط الساخن 105 في حالة ظهور أي أعراض.
- 4- المحافظة على التباعد المكاني (مسافة لا تقل عن 2 متر)، مع جميع الأفراد وتجنب الأماكن المزدحمة.
- 5- تجنب استخدام أي أدوات مشتركة والاحتفاظ بالمستلزمات الشخصية وتطهير الأماكن المشتركة قبل الاستخدام.
- 6- الحفاظ على آداب العطس والسعال باستخدام المناديل الورقية.
- 7- التنظيف والتطهير المستمر للأسطح والأرضيات بالمطهرات بالمنازل وخاصة الأماكن المشتركة.
- 8- يتولى أحد أفراد الأسرة الأصحاء والذين ليس لديهم أعراض مرضية التعامل مع عامل التوصيل (الدليفري).

