

## التغذية الصحية ومضادات الأكسدة خلال جائحة كورونا

د. هنادي سالم، د. ورود كامل، د. سمية نعيمة

قسم علوم الحياة/كلية التربية للعلوم الصرفة/ ابن الهيثم

النظام الصحي الغذائي المتوازن هو الحل الأمثل لصحة ومناعة أقوى لمواجهة مختلف الأمراض ويمكن الحصول على ما يحتاجه الجسم من الفيتامينات والبروتينات والمعادن ومضادات الأكسدة من خلال تناول مجموعة متنوعة من الاطعمة الطازجة مع الاقلال من تناول الدهون والسكريات المصنعة والاملاح وهذا بدوره يساعد في قمع فايروس كورونا (COVID-19)، ويسبب العائى المسؤول عن مرض الاستجابة المناعية الفطرية ومضادات الأكسدة كنتيجة ثانوية للإجهاد التأكسدي مصحوباً بالتهاب مفرط يعرف بـ [عاصفة الساييتوكين] في إصابة ما يعرف بـ [الرئة الحادة] والالتهاب الرئوي وتليف الأنسجة (Mrityunjaya et al., 2020).

وعلى الرغم من الجهود الحثيثة المبذولة من قبل علماء العالم للحصول على اللقاح والعلاج المناسب يبقى اللجوء الى الاغذية الطبيعية والصحية أحد الاسلحة النافذة في مجابهة الوباء. اذ اثبتت العديد من المغذيات قدرتها على تعزيز المناعة ومضادات مسببات المرض والأكسدة، والتأثيرات المضادة للالتهابات ومنها ما تم استخدامه فعلاً ضمن اساسيات العلاج منها: الزنك وفيتامين د وفيتامين سي والكرميين وسينمالدهيد (cinnamaldehyde) والبروبيوتيك (probiotics) والسيلينيوم واللاكتوفيرين (lactoferrin) والكيورسيتين وغيرها (Rikabi et al., 2020; Al-Kubais et al., 2020; Hanady Al-Shmgani et al., 2019).

ان اختيار المجموعة المناسبة من المغذيات يساعد على تعزيز جهاز المناعة ومنع انتشار الفيروس أو تطور المرض الى مرحلة شديدة والتقليل من الالتهاب المفرط مما يوفر الدعم الوقائي والعلاجي ضد COVID-19 2020 (Zhang and Li).

ونتيجة للمعلومات الواردة من الاعلانات ووسائل الاعلام عبر التلفاز والراديو والانترنت لجأ العديد من الاشخاص بالتسوق وبشكل تنافسي لأنواع مختلفة من الفواكه والاعشاب دون الاعتماد على دراسات بحثية واقعية اذ ما تزال الدراسات التي تصف علاقة بعض الأدوية العشبية بالآليات والعلاج والوقاية الجزيئية لعدوى COVID-19 بحاجة إلى المزيد من الدراسات والوقت في وقت تم فيه نشر عدد قليل من البحوث و المقالات الموضحة للآلية المرضية الجزيئية لـ COVID-19 وكيف يمكن للمركبات الفعالة من المنتجات العشبية أن تمنع او تقلل المرض (Nugraha et al., 2020; Mrityunjaya et al., 2020).

1- L. Zhang and Y. Liu, "Potential interventions for novel coronavirus in China: a systematic review," Journal of Medical Virology, vol. 92, no. 5, pp. 479–490, 2020.

2- Rhea Veda Nugraha, Hastono Ridwansyah, Mohammad Ghozali, Astrid Feinisa Khairani, Nur Atik, "Traditional Herbal Medicine Candidates as Complementary Treatments for COVID-19: A Review of Their Mechanisms, Pros and Cons", Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, vol. 2020, Article ID 2560645, 12 pages, 2020.  
<https://doi.org/10.1155/2020/2560645>

3- M. Mrityunjaya<sup>1,2</sup>, V. Pavithra<sup>1,2</sup>, R. Neelam<sup>1</sup>, P. Janhavi<sup>1,2</sup>, P. M. Halami<sup>3</sup> and P. V. Ravindra<sup>1</sup>. Immune-Boosting, Antioxidant and Anti-inflammatory Food Supplements Targeting Pathogenesis of COVID-19. Front. Immunol., 07 October 2020 | <https://doi.org/10.3389/fimmu.2020.570122>