**بسم الله الرحمن الرحيم**

**الفيتامينات و دورها في تعزيز المناعة ومقاومة الامراض**

لاتزال جائحة كورونا ومرض كوفيد 19 يحصد المزيد من الارواح منذ ظهور هذا الوباء في شهر ديسمبر من العام الماضي. وبالرغم من الجهود الكبيرة التي تبذل من قبل الاطباء والباحثين لم يتم التوصل لاكتشاف علاج فعال او لقاح ،ومن خلال التمعن في التباين في شدة الاصابة و الاعراض بين الناس يظهر جليا ان المناعة الذاتية للشخص المصاب تلعب دورا مهما ورئيسا في مقاومة المرض والشفاء منه. وهنا يأتي دور الفيتامينات باعتبرها عنصرا مهما في تعزيز وتقوية المناعة.

والفيتامينات هي مغذيات عضوية يحتاج إليها الجسم لإتمام بعض وظائفه الحيوية والكيميائية و يوجد ثلاثة عشر نوعا من الفيتامينات تصنف عمومًا إلى مجموعتين، الاولى تلك القابلة للذوبان في الدهون، وهي أربعة أنواع: AوD وE وK. أمّا الثانية فتضمّ تسعة أنواع قابلة للذوبان في الماء وهي مؤلفة من الفيتامين B المركب ومشتقاته والفوليت وفيتامين C.

سيتم تناول اربع انواع من الفيتامينات والتي لها دور في تعزيز مناعة الجسم وهي فيتامين (أ – ب3- ج - د)

فيتامين أ (A) يوجد هذا الفيتامين في العديد من المصادر الغذائيّة كالأسماك، واللحوم، ومنتجات الحليب، والبيض، وزيت السمك، بالإضافة إلى الخضار والفواكه برتقالية اللون كالجزر والمشمش، وهنالك العديد من الفوائد لفيتامين أ ومنها: دوره الحيوي في النظر وتقليل خطر الإصابة بالسرطان، وتعزيز صحّة الجلد والشعر ، بالإضافة إلى دوره الفاعل في النموّ السليم للأطفال وفي إكسابهم المناعة، ويؤثر بشكل مباشر على الجهاز المناعي لانه يعتبر مضاد للاكسدة ويسهم في عملية تجديد الأغشية المخاطية والتي تعد درع هام في مواجهة العدوى عن طريق التنفس.

فيتامين ب3 (B3) يوجد هذا الفيتامين في اللحوم ، والدجاج، والأسماك، والبقوليات، والبيض، والفطر، والخضار الورقيّة، والمكسّرات، ويساعد هذا الفيتامين في تحويل الطعام في الجسم إلى طاقة، وبالتالي فإنّه يساعد جسم الإنسان على استخدام الدهون والبروتين، ويساهم في المحافظة على صحة العضلات، والجلد، والشعر، وهو يساعد أنزيمات الجسم على أداء وظائفها، ويقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وارتفاع الكولسترول. كما أنه يساهم في تعزيز المناعة خاصة لدى كبار السن.

فيتامين ج (C) يوجد في الحمضيات بانواعها والشمام، والبروكلي، والفلفل الأخضر، والملفوف الأحمر، والكيوي،ويساهم هذا الفيتامين بتقليل خطر الإصابة بالسكتات الدماغية وامراض القلب والاوعية الدموية والسرطان كما يقلّل من ظهور علامات تقدّم العمرويقلل خطر الإصابة بالالتهابات. كما انه من اهم الفيتامينات التي تعزز الجهاز المناعي ويساعد على تنشيط الدورة الدموية ويساهم في حماية الجسم لاحتوائه على مضادات الأكسدة

فيتامين د (D) يستطيع الجسم إنتاج فيتامين د عند التعرّض لأشعة الشمس، لذلك يطلق عليه اسم فيتامين أشعة الشمس،وللحصول على هذا الفيتامين يجب التعرض لأشعة الشمس من مرتين إلى ثلاث مرات كل أسبوع، ومن مصادره الأخرى؛ زيت كبد سمك ، والبيض، وسمك التونا، والسلمون،والحليب المدعّم ، وله العديد من الفوائد الصحيّة ومنها انه يساهم في تعزيز صحة العظام وتقوية المناعة ويقلّل من فرص الإصابة بالالتهابات التنفسية الحادة.

الزيادة في الفيتامينات لها اضرار كما هو الحال في نقصها!
يفضل الحصول على الفيتامينات من مصادرها الطبيعية من خلال تناول الأطعمة المختلفة والمتنوّعة وليس من خلال تناول المكملات الغذائية حيث ان تناولها طبيعيًّا وبطريقة معتدلة يؤمّن للجسم المغذيات العضويّة المطلوبة لإتمام وظائفه الحيويّة، أمّا تناول جرعات إضافيّة من هذه الفيتامينات فيمكن أن يؤدّي إلى أنواع من التسمّم عند الافراط في تناولها.

مما سبق يظهر جليا الدورالمهم للفيتامينات في تعزيز المناعة والتصدي للعديد من الامراض وهذا يسلط الضوء على الحاجة للمزيد من الدراسات والتقصي لتحديد الطرق والسبل المثلى في اختيار الفيتامينات وتحديد مصادرها في مقاومة الامراض وخصوصا فيما يتعلق بالامراض التي تسببها الفيروسات كفيروس كورونا.

**الدكتور محمد سلمان المالكي**

**اختصاص طب الاطفال وادارة الرعاية الصحية**