

السردين والبزرة وأهل غزة ومقاومة الكورونا



25 مارس 2020 - 08:43

د. ظلال الشريف

وهنا نتحدث عن معدن الزنك: مادة الزنك متوفرة في أرخص أنواع السمك وهو السردين والبزرة وخاصة لأهالي قطاع غزة.

والأهم تعالوا لنعرف ببساطة كيف يعمل العلاج للكورونا كما توافق الأطباء وأهمية الزنك في ذلك.

الخلية ببساطة عبارة عن جدارين، جدار خارجي هو السيتوبلازم وداخلها جدار الليسوسوم المادة التي يتكاثر فيها فيروس الكورونا.

فيروس الكورونا يخترق جدار السيتوبلازم الأول ويخترق جدار الليسوسوم الثاني، ويستقر داخل مادة الليسوسوم ويبدأ التكاثر داخل مادة الخلية (الليسوسوم) لإنتاج كميات من فيروس الكورونا ليذمر الخلية من داخلها.

الكلوروكين العلاج الذي يمكن أن يكون هو العلاج المتوفر الوحيد الذي بدأ الأطباء باستخدامه لعلاج الكورونا.

عمل الكلوروكين يعتمد على أيون الزنك القادر على إختراق جدار الليسوسوم وقتل الفيروس ووقف عمله، ولذلك يحتاج الجسم لنجاح العلاج على وجود وتوفير مادة الزنك بالجسم ليتم إدخالها إلى الخلية ليقتل فيروس الكورونا وكلما توفرت مادة الزنك في الجسم سيؤدي ذلك لنجاح العلاج بعقار الكلوروكين أما نقص الزنك في الجسم فيقلل من نجاح العلاج.

توجد مادة الزنك في الأغذية التالية

السردين، المحار، الكبد، اللحم البقري الأحمر، المشمش، الأفوكادو، الخوخ، الكيوي، الفراولة، العليق، الزبيب، المكسرات، القمح، الزنحيب، وأقلها الموز.

معظم الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من البروتين تحتوي على الزنك وهو من الاغذية الاساسية للحفاظ على نظام مناعي وصحي، ولبناء البروتينات، ولخلق الحمض النووي.

يعتبر الزنك مصدر حيوي لنظام مناعة سليم، وتعزيز النمو الصحي في مرحلة الطفولة، والشفاء من الجروح، وفوائد أخرى منها علاج جب الشباب وتسهيل الولادة وتحسين الذاكرة، وفوائد جمة.

مادة الزنك مهمة لتقوية الحيوانات المنوية وزيادة عددها، والزنك يرتبط بنمو الأعضاء الجنسية بشكل صحي في وقت مبكر من الحياة، ويربط الخبراء بين معدن الزنك ومستويات هرمون التستوستيرون في الدم.

انخفاض مادة الزنك في الدم يمكن أن يؤثر في عمل الغدد الجنسية عند الذكور ويؤدي إلى انخفاض عدد الحيوانات المنوية.

كثروا من السردين والبزرة يا أهل غزة فقد يغطي ذلك جزء من مقاومة فيروس الكورونا. ويرفع مستوى المناعة في أوضاعكم الصعبة والحصار.