تقویت سیستم ایمنی بدن در آستانه فصل سرما (آنفلونزا و کرونا) واحد تغذیه پاییز۹۹ آذر

سیستم ایمنی بدن همراه با داشتن یک شیوه زندگی سالم از قبیل خواب کافی، ورزش و البته رژیم غذایی مناسب پشتیبانی می شود. کمبود برخی مواد غذایی بخصوص ویتامین دی، قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی مصنوعی، عدم تعادل در باکتری های مفید روده و ... عوامل خطر کلیدی برای تضعیف سیستم ایمنی بدن است.

در اینجا بهترین گزینه ها برای تقویت سیستم ایمنی بدن در فصول سرد سال معرفی میشود :

خوردن غذاهای دریایی: مصرف این نوع غذاها از قبیل میگو و ماهی پروتئین مورد نیاز بدن را برای تولید سلول های سفید خون که با عفونت ها مبارزه می کنند، فراهم می کند. غذاهای دریایی همچنین حاوی روی برای کوتاه شدن طول دوره سرماخوردگی و آنفلوآنزا هستند.

اجتناب از سیگار: استعمال سیگار خود عاملی برای افزایش التهاب در بدن و افزایش طول مدت سرماخوردگی است.

شستن دستها: پیشگیری از سرماخوردگی با شستن دست یکی از راه هایی است که در این فصل می توانید سالم بمانید.

مصرف پروبیوتیک ها: این محصولات باکتری های مفید روده را حفظ می کنند و برای سلامت سیستم ایمنی بدن بسیار ضروری هستند. پروبیوتیک ها میکروارگانیسم های زنده هستند که به مبارزه با باکتری های بد می روند.

مصرف سیر: یک آنتی بیوتیک طبیعی است. ضد باکتری، ضد قارچ و ضد ویروس نیز هست. خاصیت آنتی اکسیدانی سیر برای مبارزه با عفونت ها مفید است.

مصرف اسفناج: این گیاه غذایی نیز درجه ایمنی بدن را بالا می برد و در زیبایی پوست و مو نقش به سزایی دارد. اسفناج همچنین دارای ویتامین های آ و ث و ماده ریبوفلاوین (ویتامین ب ۲) است. ویتامین ب دو نیز در بازسازی بافت های بدن بسیار موثر است.

مصرف قارچ ها: این خوراکی سرشار از پلی ساکاریدهایی به نام بتاگلوکان ها هستند که سیستم ایمنی بدن را برای جلوگیری از ابتلا به عفونتها فعال نگه می دارند. این مواد سلول های سفید خون را تنظیم و در حالت آماده برای مقابله با حمله مهاجمان خارجی نگه می دارد. قارچ همچنین غنی از استرول ها و روی است که در تقویت سیستم ایمنی بدن نقش دارند.

اضافه کردن سوپ مرغ به رژیم غذایی: بهترین گزینه غذایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن برای دفع کردن ویروس های سرماخوردگی و آنفلوآنزا است. مطالعات نشان می دهد که سوپ مرغ حاوی آنتی اکسیدانی قوی به نام کارنوزین است که منجر به تقویت سیستم ایمنی بدن می شود.

خواب خوب شبانه: شواهد قانع کننده ای وجود دارد که نشان می دهد محرومیت از خواب شبانه منجر به تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود و با توانایی بدن برای مبارزه با عفونت تداخل دارد. به طوری که افرادی که به اندازه کافی نمی خوابند، بیشتر در معرض ویروس سرماخوردگی هستند. این در حالی است که حداقل ۸ ساعت خواب شبانه به سیستم ایمنی بدن برای مبارزه با عفونت ها و ویروس ها کمک می کند.