



پرخوري موجب تضعيف سيستم ايمني بدن مي‌شود

يك متخصص تغذيه گفت: پرخوري و مصرف چربي‌هاي اشباع موجب تضعيف سيستم ايمني بدن مي‌شود.

يك متخصص تغذيه گفت: پرخوري و مصرف چربي‌هاي اشباع موجب تضعيف سيستم ايمني بدن مي‌شود.

به گزارش سلامت نيوز سيد ضياءالدين مظهري ، افزود: در گذشته روزانه بدن انسان به 75 ميلي‌گرم ويتامين C نياز داشت ولي به دليل آلودگي هوا اين ميزان به 100 ميلي‌گرم رسیده است.

وي گفت: مصرف مواد غذايي حاوي ويتامين C موجب تقويت سيستم ايمني بدن مي‌شود البته پرخوري و مصرف چربي‌هاي اشباع موجب تضعيف سيستم ايمني بدن مي‌شود.

اين متخصص تغذيه اضافه کرد: مصرف ويتامين C موجب افزايش قدرت يادگيري، هوشياري، رفع کم خوابي و کاهش اضطراب مفید است.

مظهري در گفت‌وگو با فارس افزود: ميوه‌ها به خصوص ميوه‌هاي به رنگ سبز تيره و نارنجي سرشار از آنتي‌اکسیدان هستند و ميوه‌هاي ارغواني و توسرخ مانند هندوانه سرشار از ليکپن است که از سرطاني شدن سلول‌هاي پروستات مردان پيشگيري مي‌کند.

وي گفت: ويتامين C يکي از ويتامين‌هاي محلول در آب است و بايد به طور مرتب از آن استفاده کرد. سبزي‌هاي برگي‌شکل، مرکبات، فلفل دلمه‌اي، اسفناج، سيب‌زميني و توت فرنگي سرشار از ويتامين C هستند.