



## فست فود به سیستم ایمنی بدن آسیب می زند

محققان آلمانی متوجه شده اند واکنش سیستم ایمنی بدن نسبت به فست فود، شبیه واکنش به عفونت هاست. همچنین حتی پس از تغییر رژیم غذایی بعضی از تاثیرات مخرب آن به طور کامل در بدن از بین نمی رود.

محققان آلمانی متوجه شده اند واکنش سیستم ایمنی بدن نسبت به فست فود، شبیه واکنش به عفونت هاست. همچنین حتی پس از تغییر رژیم غذایی بعضی از تاثیرات مخرب آن به طور کامل در بدن از بین نمی رود. مطالعه جدید محققان دانشگاه بن آلمان نشان می دهد سیستم ایمنی بدن به غذاهای آماده غربی مانند یک عفونت باکتریایی واکنش نشان می دهد. این تحقیق ادعا می کند این نوع غذاها فعالیت های التهابی معده را گسترش می دهند حتی ممکن است تغییر رژیم غذایی خسارت های بلند مدت فست فود را به بدن و سیستم ایمنی به طور کامل جبران نکند. در تحقیق مذکور به مدت یک ماه به موش ها غذاهای آماده غربی داده شد. این رژیم دارای چربی اشباع بالا، نمک و شکر است و بیشتر اوقات در آن میوه و سبزیجات و فیبر تازه وجود ندارد. آنت کریست یکی از مولفان این تحقیق در این باره می گوید: رژیم غذایی ناسالم به افزایش ناگهانی برخی سلول های ایمنی در خون موش ها منجر شد. این امر نشان دهنده دخالت سلول های ایمنی پیشگام در مغز استخوان است. این فعل و انفعال به محققان نشان داد رژیم غذایی نه تنها عکس العمل التهابی در بدن حیوانات ایجاد می کند بلکه برخی ژن های خاص در سلول های پیشگام را نیز فعال می کند. این سلول ها مسئول ارتقای ایمنی بدن هستند. جالب آنکه دانشمندان متوجه شدند سلول های مذکور دارای نوعی حافظه هستند. از سوی دیگر در همین اواخر محققان کشف کردند سیستم ایمنی داخلی بدن نوعی حافظه نیز دارد. پس از ابتلای بدن به عفونت، سیستم دفاعی بدن در وضعیت هشدار می ماند تا بتواند به حمله جدید سریع تر پاسخ دهند. به هر حال در آزمایش، فرایند سیستم ایمنی داخلی با رژیم غذایی فست فود همخوان شد با بررسی سلول های خون موش ها در آن عناصر محرک التهابی (الیگومرهای چندتایی) یافت شد که مسئول شناسایی عفونت ها و فعال کردن عملکردهای سیستم ایمنی هستند. عکس العمل التهابی به این روند با بروز دیابت، حمله قلبی و طیفی از اختلالات خود ایمنی همراه است.