

رژیم غذایی مناسب برای تقویت سیستم ایمنی بدن

در فصل زمستان و افزایش احتمال ابتلا به آنفلوآنزا، آگاهی از خوراکی‌هایی که به تقویت سیستم ایمنی کمک و بدن را در برابر آن مقاوم می‌کنند، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.



در فصل زمستان و افزایش احتمال ابتلا به آنفلوآنزا، آگاهی از خوراکی‌هایی که به تقویت سیستم ایمنی کمک و بدن را در برابر آن مقاوم می‌کنند، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

به گزارش ایسنا، اگرچه یک نوع غذای خاص یا رژیم غذایی شناخته شده ای وجود ندارد که با کمک آن‌ها بتوان بیماری را از بدن دور و از بیمار شدن پیشگیری کرد، اما مصرف تمامی انواع مواد غذایی می‌تواند مفید باشد.

محققان آمریکایی اظهار داشتند: سیستم ایمنی بدن به تمامی مواد مغذی نیاز دارد تا عملکرد مطلوب خود را داشته باشد. این مواد شامل انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی، چربی‌ها، کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و مواد مغذی موجود در گیاهان دارویی است.

رژیم غذایی غربی که سرشار از گوشت قرمز و فرآوری شده، غذاهای سرخ‌کردنی، فست‌فودها، نوشابه و نوشیدنی‌های غیرطبیعی است، می‌تواند تا حدودی خطر ابتلاء به بیماری‌های مزمن را افزایش دهد، زیرا سیستم ایمنی بدن میزان مواد مغذی لازم را از این طریق دریافت نمی‌کند.

به گفته کارشناسان تغذیه، برای اینکه بتوان تمام مواد مغذی بدن را تأمین کرد لازم است رژیم غذایی همچون رنگین‌کمانی در نظر گرفته شود. بسیاری از خوراکی‌های رنگی مواد مغذی مورد نیاز سیستم ایمنی بدن را تأمین کرده و به حفظ سلامت روده کمک می‌کنند.

به گزارش ایسنا به نقل از CNN، از جمله خوراکی‌های رنگی که به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کنند، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

خوراکی‌های قرمز، نارنجی و زرد رنگ دارای ویتامین C هستند.

سبزیجات برگ‌دار سرشار از مواد مغذی همچون ویتامین E، C، D و K، کاروتنوئیدها و مواد معدنی هستند.

افزودن خوراکی‌های به رنگ آبی و بنفش همچون میوه و خرما خشک به رژیم غذایی ضروری است. به گفته کارشناسان انباشت فیبر و مواد مغذی موجود در میوه‌ها پس از خشک شدن بیشتر می‌شود.