

خوراکی‌هایی که نمی‌گذارند سرما بخورید

یک کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی، کمبود آب را یکی از دلایل ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن و سرماخوردگی در فصل سرما عنوان کرد.



یک کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی، کمبود آب را یکی از دلایل ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن و سرماخوردگی در فصل سرما عنوان کرد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از اسپنا، زهرا احدی گفت: در فصل پاییز که هوا رو به سردی می رود بسیاری از افراد به دلیل ضعف سیستم ایمنی، با قرار گرفتن در معرض عوامل بیماری زا مانند ویروس ها و باکتری ها، دچار عفونت های تنفسی و سرماخوردگی ها و حتی مشکلات گوارشی می شوند.

وی اضافه کرد: همچنین برخی افراد به دلیل سندروم نقص ایمنی و شیمی درمانی در معرض بیماری های عفونی بسیاری هستند.

احدی با اشاره به اینکه ضعیف بودن سیستم ایمنی در فصل پاییز احتمال ابتلا به عفونت تنفسی و سرماخوردگی را افزایش می دهد، گفت: برای بهبود و تقویت سیستم ایمنی بدن و تامین آنتی اکسیدان ها، مصرف مرکبات، توت فرنگی، آجیل ها، زیتون، سبزیجات برگ سبز، گل کلم بنفش، حبوبات، سیب زمینی، ماهی و روغن زیتون ضروری است.

افزود: همچنین ادویه هایی مانند زردچوبه و زنجفیل و مصرف ماست و لبنیات پروبیوتیک در تقویت سیستم ایمنی نقش مهمی دارند.

وی تغذیه را عامل مهمی برای جلوگیری از بیماری دانست و اظهار کرد: سدهای دفاعی بدن شامل گلبول های سفید خون، سیستم گوارشی و پوست هستند که تغذیه نقش مهمی در تقویت آنها و محافظت از بدن در برابر بیماری ها دارد.

احدی عواملی که باعث ضعیف شدن سیستم ایمنی می شود را شامل کم آبی، محرومیت انرژی، مصرف ناکافی پروتئین، کمبود مواد معدنی مانند آهن، مس، روی و کمبود ویتامین های C، E و کمبود باکتری های مفید دستگاه گوارش عنوان کرد.