



تقویت بدن در فصل زمستان

سیستم ایمنی بدن انسان مجموعه مهمی از عملکردها و فرایندهای مختلف است که ارگانیسمها و عوامل بیماری را تحت کنترل دارند.

سیستم ایمنی بدن انسان مجموعه مهمی از عملکردها و فرایندهای مختلف است که ارگانیسمها و عوامل بیماری را تحت کنترل دارند.

به گزارش ایسنا، بدن دارای دو سیستم دفاعی است: ایمنی ذاتی غیر خاص و ایمنی خاص اکتسابی.

اولین مرحله از سیستم ایمنی تمامی موارد خطر را مورد حمله قرار می دهد درحالیکه بخش دوم تنها برای هدف های خاصی طراحی شده اند.

عملکرد سیستم دفاعی بدن با موانع فیزیکی همچون پوست آغاز شده و شامل پروتئین های ضد میکروبی می شود که عاملان عفونت را از بین می برند. سلول ها نیز دیگر عامل دفاعی هستند که سلول های حامل عوامل بیماری را مورد حمله قرار می دهند.

مصرف غذاهای سالم، ورزش روزانه، داشتن وزن سالم، خواب خوب، رعایت بهداشت و کاهش استرس از جمله عوامل کلیدی در حفظ و تقویت سیستم ایمنی بشمار می آیند.

غذاهای سالم سرشار از مواد مغذی، سیستم ایمنی را تغذیه می کند. برخی از ریز مغذی ها هستند که با سلامت سیستم ایمنی ارتباط دارند و از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- روی: این ماده مغذی در فعال سازی آنزیم های تولید کننده DNA مشارکت دارد. ماست، گوشت قرمز، ماهی، خشکبار و تخمه کدو تنبل منابع غنی از ماده معدنی "روی" به حساب می آیند.

- سلنیوم: این ماده مغذی بدن را در برابر آسیب های اکسیداتیو حفظ می کند. غذاهای دریایی، شیر گاو، تخم مرغ، دانه کنجد، تخمه گل آفتابگردان، گردو، کلم، اسفناج، کلم بروکلی و سیر از جمله منابع غنی سلنیوم هستند.

- آهن: این ماده مغذی مسئول جابجایی آهن در بدن است که در گوشت، اسفناج، سبزیجات با برگ های سبز و تخمه کدو حلواپی وجود دارد.

- مس: مس در کنار آهن گلبول های قرمز خون را تشکیل می دهد. غلات، خشکبار، سبزیجات با برگ های سبز و آلوها منبع غنی از این ماده به حساب می آیند.

- اسید فولیک: این ماده به شکل گیری DNA و RNA کمک می کند. سبزیجات با برگ های سبز، تخمه آفتابگردان، غلات و تخم مرغ از منابع آن هستند.

- ویتامین A: این ویتامین سیستم ایمنی و التهابی را حمایت می کند. سیب زمینی شیرین، سبزیجات و میوه های قرمز و نارنجی رنگ و سبزیجات با برگ های سبز از منابع غنی این ویتامین به حساب می آیند.

- ویتامین C: این ویتامین بهترین آنتی اکسیدان است و بدن را در برابر رادیکال های آزاد حفظ می کند. مرکبات و آناناس از مواد خوراکی حاوی این ویتامین هستند.

- ویتامین E: این ویتامین از دیگر آنتی اکسیدان های مهم است که رادیکال های آزاد را از بین می برد. تخمه آفتابگردان، بادام، بادام زمینی و اسفناج منابع خوراکی این ویتامین به حساب می آیند.