



ارتباط مستقیم مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها با تغذیه

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت آذربایجان شرقی تاکید کرد: عملکرد سیستم ایمنی و مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها کاملاً با وضعیت تغذیه‌ای ارتباط داشته و تغذیه مناسب، به عنوان یک فاکتور قابل اصلاح، پایه و اساس و یکی از بهترین راه‌ها برای تقویت سیستم ایمنی بدن است.

ایسنا/آذربایجان شرقی: رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت آذربایجان شرقی تاکید کرد: عملکرد سیستم ایمنی و مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها کاملاً با وضعیت تغذیه‌ای ارتباط داشته و تغذیه مناسب، به عنوان یک فاکتور قابل اصلاح، پایه و اساس و یکی از بهترین راه‌ها برای تقویت سیستم ایمنی بدن است.

فتح اله پورعلی در گفت و گو با ایسنا با بیان این مطلب اظهار کرد: عملکرد سیستم ایمنی بدن نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌های عفونی از جمله کووید 19 دارد و برای مقابله با ویروس کرونا لازم است تا سیستم ایمنی بدن را تقویت کنیم. سیستم ایمنی، مجموعه پیچیده‌ای از سلول‌ها، بافت‌ها و ارگان‌های بدن است که برای محافظت بدن در مقابل عفونت‌ها تعامل و همکاری دارند.

وی با بیان اینکه عملکرد سیستم ایمنی بدن تا حدود زیادی به عوامل مختلفی مانند ژنتیک و شیوه زندگی مانند تغذیه، استرس، خواب و ... بستگی دارد، خاطرنشان کرد: سوء تغذیه عامل مهمی در تضعیف سیستم ایمنی بدن بوده و سیستم ایمنی در افرادی که دارای سوء تغذیه بوده و وضعیت تغذیه‌ای نامطلوبی دارند، تضعیف می‌شود؛ سیستم ایمنی بدن برای عملکرد صحیح، نیاز به دریافت کافی مواد مغذی مورد نیاز دارد و کمبود مواد مغذی باعث اختلال در عملکرد سیستم ایمنی بدن می‌شود.

وی با تاکید بر اینکه توصیه‌های تغذیه‌ای برای پیشگیری و کنترل این بیماری، نیازمند انجام و تکمیل مطالعات علمی و یافته‌های جدید است، گفت: هر برنامه غذایی که در این خصوص توصیه شود، به معنی ایجاد مصونیت و یا عدم ابتلا نبوده و صرفاً جهت تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش شانس ابتلا به این بیماری توصیه می‌شود.

پورعلی متذکر شد: برخی افراد فکر می‌کنند که با روش‌های تغذیه‌ای می‌توانند ایمنی کامل در بدن ایجاد کرده و از ابتلا به این بیماری پیشگیری کنند، در حالی که مهم‌ترین عامل در پیشگیری از ابتلا به کووید 19، رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی است.

وی با اشاره به برخی بایدها و نبایدهای تغذیه‌ای جهت تقویت سیستم ایمنی و تاکید بر رعایت اصول تغذیه‌ای سالم، اظهار کرد: هیچ غذای خاصی وجود ندارد که بتواند به تنهایی سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و ما در مقابل ویروس کرونا محافظت کند، با این حال، روش‌هایی دیگری وجود دارند که می‌توانیم با استفاده از آن‌ها از خود محافظت کرده و به سیستم ایمنی بدن برای انجام وظیفه‌اش کمک کنیم تا شانس ابتلا به این بیماری کاهش پیدا کند.

وی تاکید کرد: بدن باید برای تقویت و بهبود عملکرد سیستم ایمنی از تغذیه سالم که از هرم غذایی تبعیت کند، برخوردار باشد تا همه اجزای غذا و مجموعه‌ای از مواد مغذی شامل ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند آهن، روی، سلنیوم و پروتئین‌ها در تغذیه ما وجود داشته باشد.

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت آذربایجان شرقی تاکید کرد: غلات سیوس دار یا غلات کامل شامل برنج قهوه‌ای، جو و گندم کامل، گروه میوه‌ها با تاکید بر مصرف انواع مختلف میوه‌ها، گروه سبزی‌ها با تاکید بر مصرف انواع آن‌ها با رنگ‌های متفاوت، گروه گوشت‌ها و تخم مرغ و گروه مغزها و حبوبات با تاکید بر مصرف تخم مرغ، مرغ، ماهی، حبوبات و مغزها و گروه شیر و لبنیات با تاکید بر مصرف لبنیات کم چرب جهت تقویت سیستم ایمنی بدن لازم هستند.

وی در خاتمه گفت: رعایت موارد فوق مواد مغذی ضروری از جمله ویتامین‌ها و مواد معدنی و هزاران آنتی‌اکسیدانی را که بدن برای مبارزه با رادیکال‌های آزاد به آنها نیاز دارد، برای بدن تامین خواهد کرد و این در واقع کلید مبارزه با بیماری‌ها و عفونت‌ها از جمله کووید 19 است.