



## چرا نمی‌توان با تقویت سیستم ایمنی بدن از آنفولانزا و کرونا فرار کرد؟

این روزها بسیاری از افراد برای مبارزه با کرونا و آنفولانزا در تلاشند...

این روزها بسیاری از افراد برای مبارزه با کرونا و آنفولانزا در تلاشند سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنند و با یک جستجوی ساده در اینترنت نیز می‌توان روش‌های بسیاری برای تقویت سیستم ایمنی بدن پیدا کرد. اما آیا خوراکی‌ها و داروهای تقویت ایمنی بدن موثرند؟

پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: این روزها بسیاری از افراد برای مبارزه با کرونا و آنفولانزا در تلاشند سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنند و با یک جستجوی ساده در اینترنت نیز می‌توان روش‌های بسیاری برای تقویت سیستم ایمنی بدن پیدا کرد. اما آیا خوراکی‌ها و داروهای تقویت ایمنی بدن موثرند؟

درمان کرونا فقط جسمانی نیست!

به گزارش سرویس خواندنی‌های انتخاب، به نظر می‌رسد صرف این که سعی کنید سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنید برای حفظ سلامتی شما کافی نخواهد بود.

منظور از «تقویت سیستم ایمنی بدن» چیست؟

تقویت سیستم ایمنی بدن به معنای مصرف خوراکی‌ها، انجام ورزش‌ها یا هر نوع دارو درمانی و رفتاری است که کمک می‌کند بدن شما در برابر مشکلات خودایمنی مقاومت بالاتری داشته باشد. بسیاری از بیماران از جمله بیمارانی مثل مبتلایان به لوپوس در سراسر سال در حال تقویت سیستم ایمنی بدن خود هستند.

آیا برخی غذاها سیستم ایمنی بدن شما را سالم نگه می‌دارند؟

جواب کوتاه، نه است. هیچ گلوله جادویی برای تقویت سیستم ایمنی بدن شما وجود ندارد و هیچ یک از مواد غذایی، مکمل‌ها یا مواد مغذی نمی‌توانند تضمین‌کننده عدم ابتلای شما به کرونا باشند. پس راز سیستم ایمنی سالم چیست؟ توصیه متخصصان تغذیه این است که یک رژیم متعادل داشته باشید و ورزش ملایم و روزانه را انجام دهید، به اندازه کافی بخوابید و سطح استرس بدن خود را کاهش دهید. از دیگر توصیه‌ها این است که مصرف غذا‌های رستورانی، فرآوری شده یا سرشار از قند و افزودنی را به حداقل برسانید.

چلسی کراس متخصص تغذیه می‌گوید: «حقیقت این است که مردم فقط اصول اولیه تغذیه سالم را نادیده می‌گیرند. مواردی مانند دریافت پروتئین کافی و کربوهیدرات‌های سالم، که پایه سیستم ایمنی بدن شما هستند، مواردی است که بدن شما تشخیص می‌دهد و می‌داند چگونه از آن‌ها استفاده کند. اگر مرتب بی‌خوابی بکشید، سطح کورتیزول بدن شما بالا می‌رود و کورتیزول سیستم ایمنی بدن شما را سرکوب می‌کند. همه این موارد اساسی است که مهم است.»

آیا مکمل‌ها ایمنی بدن را بهبود می‌بخشند؟

هیچ مدرک علمی وجود ندارد که هر یک از گیاهان یا مکمل‌ها سلامت سیستم ایمنی بدن شما را بهبود بخشد. به گفته لانگر، اگر رژیم متنوعی رعایت می‌کنید، باید بیشتر مواد مغذی را که برای عملکرد سیستم ایمنی بدن شما مهم است از طریق غذا دریافت کنید. این بدان معناست که معمولاً نیازی به تکمیل آن نیست، به استثنای افرادی که کمبودهای ویتامین دارند. مصرف مقادیر بیش از حد ویتامین و مواد معدنی نیز می‌تواند بی‌معنی و گاهی مضر باشد.