



## بایدها و نایدهای خوراکی پس از دریافت واکسن کووید-19

هنگامی که با یک عفونت مبارزه می کنید، بدن شما به مواد مغذی و انرژی برای پشتیبانی از سیستم ایمنی خود نیاز دارد، و برخی مواد غذایی می توانند به روند بهبودی کمک کنند.

هنگامی که با یک عفونت مبارزه می کنید، بدن شما به مواد مغذی و انرژی برای پشتیبانی از سیستم ایمنی خود نیاز دارد، و برخی مواد غذایی می توانند به روند بهبودی کمک کنند.

به گزارش نصر، به همین ترتیب، هنگامی که برای واکسیناسیون کووید-19 آماده می شوید، ممکن است این پرسش برای شما مطرح شود که آیا باید خوراکی خاصی را پس از دریافت واکسن برای تقویت سیستم های دفاعی بدن مصرف کنم. نخست، باید به این نکته اشاره داشت که رژیم غذایی شما نمی تواند از ابتلا به بیماری کووید-19 پیشگیری کرده یا درمانی ریشه کن کننده برای آن باشد. همچنین، رژیم غذایی نمی تواند اثربخشی واکسن را بیشتر کرده یا عوارض جانبی را به حداقل برساند.

با این وجود، مصرف غذاهای مغذی و ضد التهاب می تواند به پشتیبانی از سیستم ایمنی بدن کمک کرده و به بدن که پس از تزریق واکسن باید به سختی کار کند تا پادتن تولید کند، کمک کند. دکتر نیکت سونپال، متخصص دستگاه گوارش در نیویورک، مصرف و پرهیز از برخی خوراکی را توصیه کرده است که در ادامه با آنها بیشتر آشنا می شویم.

6 ماده غذایی که می توانید مصرف کنید

غذاهای تازه و کامل به بدن کمک می کنند تا آن چه برای حفظ سلامت خود نیاز دارد را انجام دهد.

### میوه ها و سبزیجات

به گفته دکتر سونپال، میوه ها و سبزیجات سرشار از مواد مغذی هستند و می توانند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کرده و به بدن در پیشگیری از ابتلا و همچنین مبارزه بهتر با بیماری کمک کنند.

به طور خاص، سبزیجات و میوه های سرشار از ویتامین C می توانند به بدن در تولید گلبول های سفید بیشتر که وظیفه مبارزه با عفونت ها و بیماری ها را بر عهده دارند، کمک می کنند. مرکبات مانند گریپ فروت، پرتقال، و لیموها حاوی سطوح بالای ویتامین C هستند، اما فلفل دلمه ای قرمز حتی از محتوای ویتامین C بیشتری نسبت به آنها برخوردار است.

سبزیجات سبز مانند بروکلی و اسفناج سرشار از آنتی اکسیدان ها هستند که این مواد به محافظت از سلول ها در برابر رادیکال های آزاد مضر کمک می کنند. این مساله مهم است زیرا رادیکال های آزاد - مولکول های ناپایداری که به DNA و پروتئین های درون سلول های بدن ما آسیب می رسانند - می توانند موجب استرس اکسیداتیو شوند که ممکن است به طور بالقوه شما را نسبت به ابتلا به بیماری آسیب پذیر سازد.

### مغزدهانه ها

مغزدهانه ها منابع خوبی از ویتامین ها و مواد معدنی هستند که به پشتیبانی از سلامت سیستم ایمنی بدن و عملکرد مطلوب قلب کمک می کنند. آنها همچنین به کاهش و مهار التهاب کمک می کنند.

مطالعه ای در سال 2016 که در نشریه The American Journal of Clinical Nutrition منتشر شد، نشان داد که مصرف منظم مغزدهانه ها با مقادیر کمتر نشانگرهای زیستی التهابی مرتبط بوده است.

بادام سرشار از ویتامین E است که به عملکرد مطلوب سیستم ایمنی بدن کمک می کند.

بادام هندی سرشار از منیزیم است که یک ماده معدنی با خواص ضد التهابی محسوب می شود و به کاهش فشار خون و تقویت سلامت قلب کمک می کند.

گردو سرشار از آنتی اکسیدان های قدرتمند است و مطالعه ای در سال 2012 که در نشریه Food & Function منتشر شد، نشان داد که از این نظر بالاتر از بادام، گردوی آمریکایی و پسته قرار می گیرد.

### ماهی های چرب

ماهی های چرب مانند سالمون و تن سرشار از اسیدهای چرب امگا-3 هستند که چربی هایی هستند که دوستدار قلب محسوب می شوند و می توانند التهاب و فشار خون را کاهش داده و از تشکیل پلاک در سرخرگ ها پیشگیری کنند.

پژوهش ها نشان داده اند که چربی های امگا-3 نه تنها به پیشگیری از بیماری قلبی و سکته مغزی کمک می کنند، بلکه به مدیریت بیماری های خودایمنی مانند لوپوس و آرتریت روماتوئید نیز کمک کرده و به طور بالقوه در برابر سرطان و شرایط دیگر از انسان محافظت می کنند.

## سوپ مرغ

زمانی که بیمار هستید سوپ مرغ یکی از بهترین گزینه‌هایی است که می‌توانید برای تقویت بدن خود بخورید. سوپ مرغ دارای خواص ضد التهابی است که به تسکین علائم ناشی از مقابله با بیماری کمک می‌کند. به عنوان مثال، هویج، پیاز و کرفس موجود در این سوپ مواد معدنی ضروری مانند پتاسیم و آهن را ارائه می‌کنند و منابع خوبی از بتاکاروتن هستند که شکلی از ویتامین A است و به عنوان یک آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند. افزون بر این، مرغ میزان قابل توجهی از پروتئین را ارائه می‌کند که به تقویت پادتن‌ها و عملکرد درست سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. آب سوپ نیز برای هیدراته نگه داشتن بدن مفید است و به پاکسازی حفره‌های بینی کمک می‌کند.

## آب

مصرف مایعات به میزان زیاد یکی از توصیه‌های همیشگی پزشکان برای بیمارانی است که با یک عفونت مبارزه می‌کنند. زمانی که فردی بیمار است، بدن وی به واسطه مواردی مانند تب، گرفتگی بینی، اسهال و استفراغ آب از دست می‌دهد، از این رو، جبران مایعات از دست رفته اهمیت دارد. مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری آمریکا، نوشیدن آب فراوان پس از دریافت واکسن کووید-19 را برای کمک به کاهش ناراحتی ناشی از عوارض جانبی احتمالی، مانند تب توصیه کرده است. افزون بر این، هیدراته نگه داشتن بدن در وهله نخست به تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از ابتلا به بیماری کمک می‌کند. آب به مرطوب نگه داشتن مسیرهای بینی کمک می‌کند، از این رو، مخاط می‌تواند با ویروس‌ها و عوامل بیماری‌زا دیگر پیش از این وارد بدن شوند، مقابله کند. همچنین، آب میزان اکسیژن خون را افزایش می‌دهد که به سیستم ایمنی بدن برای عملکرد موثرتر کمک می‌کند.

## صدف چروک

صدف چروک سرشار از روی (زینک) است که این ماده معدنی به مقابله با عوامل بیماری‌زا و تولید پروتئین بیشتر برای مبارزه با عفونت‌های ویروسی کمک می‌کند. از این رو، زمانی که به تقویت سیستم ایمنی بدن خود نیاز دارید، این ماده غذایی می‌تواند یکی از گزینه‌هایی باشد که مد نظر قرار می‌دهید. نکته: مصرف صدف چروک خام یا نیم پز می‌تواند شما را در معرض خطر عفونت‌های خاص و بیماری شدید قرار دهد. پیش از خوردن صدف‌های چروک آنها را به خوبی بپزید.

## 2 خوراکی که باید از آنها پرهیز کرد

پس از دریافت واکسن کووید-19 بهتر است از مصرف خوراکی‌های زیر پرهیز کنید.

### غذاهای بسیار فرآوری شده

در شرایطی که مصرف گاه به گاه خوراکی‌هایی مانند چیپس سیب زمینی یا کلوچه‌ها مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما زمانی که در تلاش برای تقویت سیستم ایمنی بدن خود هستید، این قبیل خوراکی‌ها گزینه‌های خوبی نیستند. غذاهای بسیار فرآوری شده می‌توانند موجب افزایش قند خون شوند که به نوبه خود می‌تواند افت عملکرد سیستم ایمنی بدن را موجب شود. زمانی که سیستم ایمنی عملکرد درست خود را ارائه نکند، ورود ویروس‌ها یا دیگر عوامل بیماری‌زا به بدن نیز راحت‌تر صورت می‌گیرد. همچنین، غذاهای بسیار فرآوری شده حاوی مواد التهاب‌زا هستند که توانایی بدن برای مبارزه با عفونت‌ها را کاهش داده و ممکن است به تشدید علائم بیماری منجر شود.

## الکل

اگر قصد دارید سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کرده و از آن پشتیبانی کنید، بهتر است از مصرف الکل پرهیز کنید. الکل می‌تواند به طور مستقیم سیستم ایمنی بدن را سرکوب کند. به بیان دیگر، بدن شما عملکرد موثر و کارآمد در مبارزه با ویروس‌ها و بیماری را نخواهد داشت.

همچنین، الکل موجب کاهش باکتری‌های خوب در دستگاه گوارش می‌شود که محافظت در برابر عفونت را دشوارتر می‌کند. افزون بر این، الکل موجب کم‌آبی بدن می‌شود که ممکن است برخی عوارض جانبی واکسن مانند بدن درد را تشدید کند.

## خبرگزاری عصرایران