

ایمنی مقابل آنفلوآنزا با خوراکی‌های ویژه

فصل زمستان با وجود زیبایی‌های فراوانی که دارد، همراه با آنفلوآنزا و سرماخوردگی است، اما یک رژیم غذایی سالم می‌تواند بدن را در برابر هجوم ویروسها و باکتری‌های این بیماری‌ها ایمن کند.



جام جم آنلاین: فصل زمستان با وجود زیبایی‌های فراوانی که دارد، همراه با آنفلوآنزا و سرماخوردگی است، اما یک رژیم غذایی سالم می‌تواند بدن را در برابر هجوم ویروسها و باکتری‌های این بیماری‌ها ایمن کند. خوراکی‌هایی وجود دارد که از آنها با عنوان "ابر خوراکی" یاد می‌شود. این مواد قادرند پیروزی سیستم ایمنی بدن انسان در مبارزه با ویروس آنفلوآنزای فصلی را تضمین کنند.

مطالعات مختلف نشان می‌دهد که مصرف مواد غذایی چون روی، سلنیوم و بتا گلوکان‌ها پیش از آنکه اولین علائم بیماری پدیدار شود به سیستم دفاعی کمک می‌کند که در تمام فصل زمستان از بدن محافظت کند.

این مواد مغذی در خوراکی‌هایی که در ادامه معرفی می‌شود به میزان فراوانی وجود دارد و بنابراین مصرف این غذاها در این فصل همانند داروهای انرژی زا عمل می‌کند.

شهرت سیر در تاریخ مبارزه با عفونتهای ویروسی

سیر در تاریخ مبارزه با عفونتهای ویروسی آنفلوآنزا از شهرت بالایی برخوردار است و همواره توانسته در این جنگ پیروز میدان باشد. برای مثال، به دلیل اینکه سیر محتوی مقادیر بالایی از ترکیبات گوگرد به ویژه "آلیسین" است در طول هر دو جنگ جهانی اول و دوم از این ماده به عنوان آنتی بیوتیک استفاده می‌شد.

تاثیرات این عوامل آنتی میکروبی ترکیبات گوگرد دار سیر در مطالعات مختلفی به ویژه در تحقیقی که در ژورنال علوم پزشکی زیستی انگلیس در سال 2004 منتشر شد به اثبات رسیدند.

در این تحقیقات دانشمندان کشف کردند که میزان اثربخشی ترکیبات گوگردی در برابر عفونتهای باکتریایی که نسبت به آنتی بیوتیکها مقاوم شده‌اند برای مثال باکتری Methicillin-resistant Staphylococcus aureus بسیار بالا است.

امروزه در ادبیات پزشکی تأیید شده است که آلیسین همچنین در برابر عفونتهای باکتریایی "ای. کولی" مقاوم نسبت به دارو، عفونتهای قارچی و انگلها به ویژه انگل عامل اسهال های مسافرتی بسیار فعال بوده و از خواص ضد ویروسی نیز برخوردار است.

برپایه بررسی‌های بالینی، مصرف مداوم سیر می‌تواند از ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزای فصلی پیشگیری کند.

سبوس گندم

سبوس گندم یکی از غنی ترین منابع گیاهی روی است. روی یک ماده معدنی بسیار مهم است که تقریباً از هر نظر قادر است سیستم ایمنی بدن را تنظیم کند. روی در توسعه "لنفوسیت‌های T"، گروهی از گلبولهای سفید خون که در مبارزه با عفونتها فعال هستند، نقش مهمی ایفا می‌کند.

همچنین، این ماده معدنی به حفظ بهداشت پوست و غشای مخاطی که هر دو از اولین موانع بر سر راه عفونتها هستند کمک می‌کند. بررسیها نشان می‌دهد که در 100 گرم سبوس گندم 17 میلیگرم روی وجود دارد. پزشکان مصرف روزانه 11 میلیگرم روی برای مردان و 8 میلیگرم برای زنان را توصیه می‌کنند.

هرچند پروتئین‌های حیوانی بهترین منبع روی هستند اما این پروتئینها منابع بالای کلسترول و چربیهای اشباع شده نیز هستند و بنابراین مصرف بالای آنها توصیه نمی‌شود.

بادام زمینی

بادام زمینی غنی ترین منابع "سلنیوم" است. این ماده مغذی به ساخت "سلنوپروتئینها" کمک می کند. "سلنوپروتئین"، یک آنتی اکسیدان قوی است که از خراب شدن سلولها توسط رادیکالهای آزاد جلوگیری می کند.

این بدان معنی است که سلنیوم می تواند به پیشگیری از بیماریهای مزمنی چون سرطانها و آسیبهای قلبی عروقی کمک کند.

همچنین، "سلنوپروتئینها" در ساخت سلولهای دفاعی لنفوسیتهای T حضور دارند و بنابراین نقش مهمی در حفاظت از سیستم ایمنی ایفا می کنند.

دانشمندان مصرف روزانه 55 میکروگرم سلنیوم را توصیه می کنند. اما یک دانه بادام زمینی محتوی 95 میکروگرم از این ماده است و 1 اونس آجیل برابر با 544 میکروگرم سلنیوم است.

به گفته محققان، مصرف زیاد سلنیوم می تواند برای سلامت بدن مضر باشد بنابراین بهتر است که آجیلها به صورت دوره ای مصرف شوند.

سوپ جو و قارچ

قارچ و جو دو ماده خوراکی هستند که محتوی مقادیر بالایی از "بتا-گلوکان" هستند. "بتا-گلوکان"، نوعی از کربوهیدراتها هستند که بر روی دیواره های سلولی قارچها، مخمرها، باکتریها، جلبکهای دریایی، گلشنها و گیاهان پیدا می شود.

محققان می گویند که "بتا-گلوکان" می تواند عملکرد دو نوع از سلولهای دفاع ایمنی شامل سلولهای قاتل طبیعی و ماکروفاژها را بهبود بخشد و سیستم ایمنی بدن را تحریک کند.

مطالعاتی که در سال 2004 بر روی گروهی از مدلهای حیوانی به ویژه یک بچه خوک 5 روزه که در معرض ویروس آنفلوآنزای خوک انجام شد نشان داد که یک دوز روزانه 50 میلیگرم بتا-گلوکان توانست این حیوان را نسبت به گروه کنترل از آلوده شدن به این ویروس حفظ کند.

سالاد کلم پیچ

سالاد کلم پیچ یکی از بهترین منابع ویتامین C است. اما از آنجا که ویتامین C نسبت به گرما بسیار حساس است این ماده خوراکی باید به صورت خام مصرف شود.

در هر 100 گرم کلم پیچ در حدود 120 میلیگرم ویتامین C وجود دارد. پزشکان، مصرف روزانه 90 میلیگرم از این ویتامین را برای مردان و 75 میلیگرم را برای زنان توصیه می کنند.

ویتامین C که همچنین با نام اسید آسکوربیت نیز شناخته می شود یک آنتی اکسیدان است که به پیشگیری از تخریب سلولها به سبب رادیکالهای آزاد پیشگیری می کند.

مشاهدات بالینی نشان می دهد افرادی که رژیم غذایی غنی از این ویتامین دارند به ندرت دچار سرماخوردگی می شوند و در صورت ابتلا به سرماخوردگی، دوره بیماری آنها نسبت به سایر افراد کوتاهتر است.