

## روش‌های افزایش ایمنی بدن

دلیل اصلی بیماری‌های کشنده ضعف سیستم دفاعی بدن است.



جام جم آنلاین: دلیل اصلی بیماری‌های کشنده ضعف سیستم دفاعی بدن است. روش‌های افزایش ایمنی بدن مهمترین عامل در جلوگیری از بروز بسیاری از بیماری‌ها و درمان آنهاست. به گزارش نشریه هلت، چند روش موثر برای افزایش ایمنی بدن که موثرترین عوامل در پیشگیری از بروز بسیاری از بیماری‌هاست به شرح زیر است:

- مواد پروتئین دار به مقدار زیاد مصرف کنید. پروتئین در بدن نقش بلوک در ساختمان را ایفا می‌کند که برای بدن سالم، ذهن خلاق و فعال و افزایش سیستم دفاعی بدن ضروری است. کمبود پروتئین در رژیم غذایی به مصرف زیاد کربوهیدرات و در نتیجه افزایش چربی و قند خون و ضعف سیستم دفاعی بدن منجر می‌شود.

- تا می‌توانید از میوه و سبزی تازه استفاده کنید. امروزه اهمیت مصرف میوه و سبزی تازه بر همگان آشکار است ولی شاید افراد از تاثیر افزایش ایمنی بدن با مصرف سبزی و میوه تازه آگاه نباشند. لازم به ذکر است که مصرف سبزیجات تازه و خام در مقایسه با سبزیجات منجمد و تازه توصیه شده است.

- خواب کامل شب را از دست ندهید. میزان ساعات لازم برای خواب و استراحت افراد متفاوت است ولی معمولاً این زمان بین 6 تا 10 ساعت است. خواب کافی در شب باعث تعادل هورمون‌های مختلف بدن (از جمله هورمون رشد، هورمون استرس و کورتیزول) می‌شود و علاوه بر آن کاهش وزن بدن، خلاقیت ذهن، احساس شادی و پوست سالم را به همراه دارد.

- مقدار زیادی آب بنوشید. تحقیقات اخیر نشان داده است که یکی از دلایل بروز سردرد عدم نوشیدن آب کافی در روز است. تشنگی و سردرد دو علامتی هستند که خبر از کم آبی بدن می‌دهند.

- از لیمو ترش استفاده کنید. لیمو ترش ماده غذایی ایده‌آل برای بازگرداندن تعادل اسیدی قلیایی بدن است. مصرف آب لیموی تازه به تنهایی یا به همراه غذا باعث می‌شود که میزان PH بدن تنظیم شود و محیط برای رشد باکتری‌های سالم به جای باکتری‌ها و ویروس‌های مضر فراهم شود.

- از نوشیدن قهوه اجتناب کنید. برخلاف تصور عمومی قهوه حاوی آنتی‌اکسیدان نیست و سیستم دفاعی بدن را به شدت ضعیف می‌کند. اگر یک فنجان قهوه میل کردید برای جبران آن دو لیوان پر آب بنوشید.

- قند و شکر را از وعده‌های غذایی خود حذف کنید.

- از غلات استفاده کنید.

- ساعاتی از روز را خارج از محیط خانه بگذرانید. گردش و تفریح در هوای آزاد و تمیز و حتی پیاده روی روزانه برای حفظ سلامت بدن بسیار موثر است. محققان بر این باورند که صرف زمان در فضای آزاد و حتی هوای سرد و برفی برای استحکام سیستم ایمنی بدن بسیار موثر است.

- برای خودتان ارزش قایل شوید و زمانی از روز را به خودتان اختصاص دهید. صرف زمان با دوستان مخصوصاً افراد شاد، حمام آب گرم و ماساژ در سلامت بدن بسیار موثر است. به خودتان انرژی مثبت بدهید و محیط اطراف را برای خودتان شاد و سرشار از عشق کنید. از دعا و توکل به خداوند متعال غافل نشوید چون دلیل اصلی آرامش است. (ایرنا)