



## یک رژیم زمستانی / چگونه در زمستان به سرماخوردگی مبتلا نشویم

درحالی که فصل سرما نزدیک می شود و همه برای رسیدن آن آماده می شوند، یک تغذیه شناس با ارائه طرحی از رژیم غذایی زمستانی خود اظهار داشته که مصرف کردن ریزمغذیها می تواند سیستم ایمنی بدن را ارتقا داده و به ما کمک کند زمستان را بدون سرماخوردگی سپری کنیم.

درحالی که فصل سرما نزدیک می شود و همه برای رسیدن آن آماده می شوند، یک تغذیه شناس با ارائه طرحی از رژیم غذایی زمستانی خود اظهار داشته که مصرف کردن ریزمغذیها می تواند سیستم ایمنی بدن را ارتقا داده و به ما کمک کند زمستان را بدون سرماخوردگی سپری کنیم.

به گزارش خبرگزاری مهر، فرارسیدن فصل سرما و پوشیدن لباسهای گرم علاوه بر بسیاری از موارد یک معنای اضافی هم دارد و آن سرما خوردگی است. در بسیاری از فروشگاه ها کرمهای ضد آفتاب جای خود را به آب نباتهای سرما خوردگی، دستمال کاغذی و ویتامین C می دهند.

همواره توصیه شده است که یک رژیم سالم می تواند به سیستم ایمنی بدن ما کمک کند و آن را ارتقا دهد، اما با توجه به این که موضوعات بسیاری در رابطه با این رژیم غذایی مورد بحث و نقد است، اطلاع از این که از کجا آغاز کنیم کار دشواری است.

براساس اظهارات دکتر جوئل فوهرمان کلید داشتن یک سیستم ایمنی قوی در ریز مغذی ها است که به وفور در برخی سبزیجات و میوه ها وجود دارند

پزشک بازنشسته و تغذیه شناس دکتر جوئل فوهرمان اعتقاد دارد که وی به یک رژیم دو هفته ای قطعی برای افزایش سیستم ایمنی بدن رسیده که می تواند از دفاع طبیعی بدن حمایت کند.

وی اظهار می دارد که این رژیم علاوه بر اینکه موجب می شود احساس خوبی داشته باشید به سادگی می توانید آن را در زندگی روزمره خود قرار دهید.

رژیم غذایی این تغذیه شناس نه تنها موجب می شود که به سرما خوردگی مبتلا نشوید، بلکه می تواند دفاع بدن را درباره شرایط سلامتی وخیم تر و حتی سرطان افزایش دهد و به کاهش وزن کمک کند.

کلید این رژیم در ریزمغذیهایی است که به وفور در برخی میوه ها و سبزیجات وجود دارند.

وقتی این ریز مغذی ها (عبارت جامع برای تمام ویتامینها، مواد معدنی که برای بدن لازم هستند اما نیاز آن در مقادیر بسیار اندکی است) در ترکیبهای خاصی مصرف می شوند نقش مهمی در تقویت و حمایت از سیستم ایمنی بدن ما دارند.

خوردن قارچ سهم مهمی در رژیم افزایش سیستم ایمنی بدن دکتر فوهرمان بر عهده دارد

دکتر فوهرمان اعتقاد دارد که نارسایی مواد مغذی در رژیم مدرن موجب شده که بدن ما برای مبارزه با بیماریها و ویروسها سخت در تلاش باشد که این امر موجب می شود که به سرماخوردگیهای متعددی دچار شویم و حتی خطر ابتلا به بیماریهای دیگری چون سرطان نیز در بدن افزایش می یابد.

اگر سیستم ایمنی بدنتان خوب کار نکند، یک عفونت ساده هفته ها در آن باقی می ماند و حتی می تواند به برنشیت و ورم سینوسها منتهی شود، اما دکتر فوهرمان تأکید دارد که با داشتن یک سیستم ایمنی قوی کاملا در مقابل سرماخوردگی، آنفلوآنزا مقاوم می شوید و بدنتان با ویروس مقابله می کند. حتی اگر نشانه های خفیفی مشاهده کنید ظرف 24 ساعت به حالت عادی باز خواهید گشت.

وی پیشنهاد کرده است که اگر نیمی از سبزیجاتی که روزانه مصرف می کنید را به طور خام مصرف کنید می توانید تأثیر ریز مغذیها را به حداکثر برسانید، چرا که برخی از این ریزمغذیها در فرآیند پخت و پز از بین می روند

وی با انتقاد از غذاهای فرآوری شده که از نظر چربی، شکر و کربوهیدرات تصفیه شده غنی است، گفت: تنها 12 درصد از ما میزان توصیه شده از سبزیجات و میوه ها را مصرف می کنیم. رژیم غذایی مدرن به طور عمده فاقد صدها مواد تشکیل دهنده موثر در ارتقا در سیستم ایمنی بدن است، مسئله ای که موجب می شود بدن ما در مقابل ویروسها، عفونتها و بیماریها آسیب پذیر باشد.

این تغذیه شناس تصریح کرد: ریز مغذیها در برخی غذاها تأثیرات ژرفی روی سیستم ایمنی بدن دارند، تأثیراتی که بدن ما به آن نیاز دارد. ترکیب این مواد بسیار موثر تر از هر عامل دیگری است.

به عبارت دیگر، اگرچه فلفل دلمه قرمز تازه که سرشار از ویتامین C است، اما همراه شدن آن با مواد دیگری موجب افزایش خواص سلامت آن می شود. به همین دلیل میوه ها و سبزیجات تازه بسیار موثرتر از استفاده از یک قرص ویتامین C با دوز بالا است.

مصرف کردن این ریزمغذی ها انتخابی نیستند، نمی توان عمری را به طور سالم بدون مصرف آنها سپری کرد.

این محقق پس از درمان 10 هزار بیمار طی 20 سال با استفاده از رژیمی که دارای ریزمغذیهای فراوان است به این نتیجه رسیده است که طرح رژیمی وی برای رسیدن به آنچه که خود از آن ابر ایمنی یاد می کند، کافی است.

سیستم ایمنی بدن می تواند قدرت را افزایش می دهد تا از بدن ما درمقابل بیماریها حمایت کند، این امر به طور قابل توجهی خطر عفونتهای آزار دهنده خفیف، عفونتهای قابل توجه و حتی سرطان را کاهش می دهد.

کلید این امر در ترکیب مغذی ترین غذاها به نوعی است که بتوان تأثیر آنها را به حداکثر برساند.