

تقویت سیستم ایمنی برای پیشگیری از آنفلوانزا

سالمندان، کودکان و افرادی که ضعف سیستم ایمنی دارند بیشتر در معرض ابتلا به آنفلوانزا قرار دارند...



سالمندان، کودکان و افرادی که ضعف سیستم ایمنی دارند بیشتر در معرض ابتلا به آنفلوانزا قرار دارند. به منظور پیشگیری، پیروی از یک رژیم غذایی سالم که در آن از تمام گروه‌های غذایی خصوصاً میوه‌ها و سبزی‌های تازه استفاده شده و پرهیز از مصرف غذاهای آلرژی‌زا پیشنهاد می‌شود، همچنین استفاده از شیرینی‌های طبیعی مانند خرما و توت به جای شکر و مصرف مواد گیاهی که می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی کمک کند، مانند سیر، زنجبیل، پیاز و فلفل قرمز از دیگر توصیه‌های تغذیه‌ای است.

در ادامه با موادمغذی‌ای که سیستم ایمنی را تقویت می‌کنند بیشتر آشنا می‌شوید:

ویتامین A: ماده‌ای ضروری برای حفظ عملکرد مخاط سیستم تنفسی طی ابتلا به آنفلوانزا دارد. ویتامین A به‌عنوان یک ویتامین ضد عفونت شناخته می‌شود که می‌تواند ویروس‌ها و باکتری‌ها را به 2 روش از بین ببرد؛ یکی توسط حفظ سلامت و عملکرد سلول‌های دستگاه گوارش است زیرا این سلول‌ها می‌توانند مانند یک سد در مقابل نفوذ میکروارگانیسم‌ها باشند. اگر میکروارگانیسم‌ها بتوانند از این سد عبور کنند، بدن باید آنتی‌بادی‌ها و لنفوسیت‌های خود را برای مبارزه با آنها آماده کند. ویتامین A به تشکیل این مواد نیز کمک می‌کند. قبل از مصرف دوزهای بالای این ویتامین حتماً با پزشک مشورت کنید. بتاکاروتن: بتاکاروتن پیش‌ساز ویتامین A است و قدرت آنتی‌اکسیدانی و ضدویروسی قوی‌ای دارد و از طریق افزایش ترشح مخاطی به دفع ویروس‌ها کمک می‌کند.

روی (Zinc): روی می‌تواند تولید گلبول‌های سفید را تحریک کند و کمبود روی می‌تواند احتمال ابتلا به آنفلوانزا، سرماخوردگی و عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی را افزایش دهد.

مصرف روی باعث می‌شود گرفتگی بینی، گلودرد، سرفه و سردرد سریع‌تر بهبود یابد. می‌توانید از غذاهای غنی از روی در رژیم غذایی خود مانند گوشت‌های کم چرب، غذاهای دریایی، مرغ، دانه‌ها و مغزها، غلات کامل، بن‌شن‌ها و مواد لبنی کم چرب استفاده کنید. مکمل‌های غذایی روی نیز جهت رفع کمبود آن پیشنهاد می‌شود.

ویتامین D: ویتامین D از افزایش رها شدن سیتوکین‌های التهابی جلوگیری کرده و ظرفیت اکسیداتیو ماکروفاژها را افزایش می‌دهد. یکی از مهم‌ترین نقش‌های ویتامین D این است که باعث فعالیت عوامل ضد میکروبی که در نوتروفیل‌ها، منوسیت‌ها و سلول‌های اپیتلیال دستگاه تنفسی که در جلوگیری از عفونت‌های ریه نقش دارند، می‌شود.