

علیه سرماخوردگی با این مواد غذایی



اولین سوز سرما که می‌آید میکروب‌ها مجال پیدا کرده و عرض اندام می‌کنند. برای همین هم لازم است با مصرف مواد مغذی لازم کمکی به سیستم ایمنی بدنتان برسانید...

اولین سوز سرما که می‌آید میکروب‌ها مجال پیدا کرده و عرض اندام می‌کنند. برای همین هم لازم است با مصرف مواد مغذی لازم کمکی به سیستم ایمنی بدنتان برسانید.

سیستم ایمنی خط مقدم بدن در برابر ویروس‌ها، میکروب‌ها، سلول‌های غیرنرمال و مواد شیمیایی است. باکتری‌ها، ویروس‌ها و قارچ‌های بیماری‌زا دشمنان خارجی بدن محسوب می‌شوند و سلول‌های غیرنرمال یا همان سلول‌های سرطانی دشمنان داخلی آن. سیستم ایمنی بدن همچنین حواسش به احیای بافت‌های آسیب‌دیده از یک زخم یا بیماری نیز می‌باشد.

گاهی پیش می‌آید که دستگاه ایمنی بدن یک ماده‌ی بیگانه‌ی غیر مهاجم را نیز دشمن تلقی کرده و عکس‌العمل آلرژیک نشان می‌دهد مثل مواردی مانند تب یونجه یا آسم و غیره. در برخی موارد نادر نیز پیش می‌آید که سیستم ایمنی بدن یک سیگنال داخلی را بد برداشت می‌کند و به بافت‌های بدن آسیب می‌رساند که باعث بیماری‌های خود ایمنی می‌شود مانند دیابت نوع 1، آرتريت روماتوئید و غیره.

ویژگی اصلی و مورد توجه سیستم ایمنی بدن این است که می‌تواند ماهیت ترکیبات یا میکروارگانیسم‌های بیگانه را به خاطر بسپارد. زمانی که یک میکروارگانیسم مانند ویروس وارد بدن می‌شود این سیستم پادزهر تولید می‌کند تا ویروس را شناسایی کرده و اولین مقاومت‌ها را از خود نشان دهد. نگاه‌های ارزشمندتان را از مقاله‌ی ما دریغ نکنید تا ادامه دهیم.

اگر بدن چنین مسلح است پس چرا مریض می‌شویم؟

شاید بپرسید زمانی که بدن مجهز به چنین سیستم ایمنی می‌باشد پس چرا وقت و بی‌وقت مریضی به سراغ ما می‌آید؟ در جواب باید بگوییم بین زمانی که یک میکروارگانیسم دشمن وارد بدن می‌شود تا وقتی که سیستم ایمنی وارد عمل شده و آن را دفع کند وقفه‌ای وجود دارد. این میکروارگانیسم‌ها هم از این وقفه استفاده کرده و به سلول‌ها غلبه می‌کنند و یا آن‌ها را از بین می‌برد.

در واقع شدت بیماری به قدرت سیستم ایمنی بدن بستگی دارد. عفونت‌ها، سرطان و دیگر بیماری‌ها زمانی رشد بیشتری می‌کند که ویروس‌ها یا میکروارگانیسم‌ها سیستم ایمنی بدن را ضعیف کرده باشند، یا تغذیه نامناسب باشد و یا اینکه فردی پیر شده باشد.

خوشبختانه آنتی‌بیوتیک‌ها بیشتر مشکلات و بیماری‌های ناشی از باکتری‌ها را ناکار می‌کنند. همچنین پزشکان می‌توانند با ضعیف کردن عمده سیستم ایمنی یک بیمار برخی از بیماری‌های خود ایمنی را درمان کنند.

چه باید کرد؟

داشتن یک رژیم غذایی سالم که حاوی مواد مغذی متنوعی است می‌تواند برای تقویت سیستم ایمنی بدن معجزه کند. زمانی که به خوبی غذا می‌خورید نیازی نیست که به سراغ مکمل بروید. زمانی مکمل‌ها موثر واقع می‌شوند که بدنتان نیاز داشته باشد و البته پزشک تجویز کند. برای اینکه سیستم ایمنی‌تان را بدون نیاز به مکمل تقویت کنید و پاییز و زمستان امسال را بدون سرماخوردگی پشت سر بگذارید مطالعه‌ی این مطلب را از دست ندهید.

پروتئین بیشتری میل کنید

پروتئین‌ها برای عملکرد خوب سیستم ایمنی بدن لازم‌اند. اسیدآمینوهای موجود در آن‌ها برای تولید پادتن‌ها و دیگر ترکیبات محافظت‌کننده بدن در برابر مهاجم‌ها لازم هستند و می‌توانند از بروز عفونت و بیماری‌ها جلوگیری کنند. مواد غذایی مصرفی ما اغلب به اندازه‌ی کافی پروتئین دارد. گوشت، تخم‌مرغ، ماهی، حبوبات و غیره حاوی پروتئین می‌باشند.

اسیدهای چرب امگا 3 و امگا 6 سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند

اسیدهای چرب امگا 3 برای مقابله با التهاب‌ها و اثرات مضر آرتریت روماتوئید و دیگر بیماری‌های خود ایمنی موثر عمل می‌کنند. نتایج پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد که اسیدهای چرب امگا 3 به کاهش التهاب‌های حاصل از عکس‌العمل سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند. این اسیدهای چرب، عناصر دستگاہ ایمنی بدن را تحریک می‌کنند. عناصری که وظیفه‌ی مقابله با سلول‌های مهاجم و نابودی آن‌ها را بر عهده دارند. ماهی، گردو، روغن ماهی، روغن‌های گیاهی مانند روغن زیتون و غیره این اسیدهای چرب را به بدن‌تان می‌رسانند.

ویتامین E را دریابید

ویتامین E در روغن‌های گیاهی، بادام، آجیل‌ها، غلات کامل و آووکادو به میزان کافی وجود دارد و به تولید پادتن‌ها کمک زیادی می‌کند.

ویتامین C: ویتامین تقویت‌کننده

این ویتامین به تولید و محافظت مخاط‌ها و کلاژن کمک کرده و جداری رگ‌های خونی را تقویت می‌کند. همچنین وظیفه‌ی تحریک سلول‌های ایمنی را بر عهده دارد.

مکمل‌های ویتامین C برای کوتاه کردن دوره‌ی سرماخوردگی موثرند. فلفل دلمه‌ای قرمز، مرکبات، کیوی و توت‌فرنگی منابع فوق‌العاده ویتامین C محسوب می‌شوند.

ویتامین A: نقش کلیدی دارد

این ویتامین در جگر، ماهی، شیر پرچرب، کره، پنیر و تخم‌مرغ به میزان قابل‌توجهی وجود دارد. ویتامین A با حفظ سلامت مخاط، تحریک ترشح پادتن‌ها و افزایش تعداد گلبول‌های قرمز شدت بیماری‌های عفونی را کاهش می‌دهد. باید بدانید که بتاکاروتن‌ها پیش‌ساز ویتامین A می‌باشند که در میوه و سبزیجات به ویژه نارنجی و زردرنگ وجود دارند.

زینک(روی) برای افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن

کمبود زینک باعث کند شدن سرعت التیام زخم‌ها و بهبود بیماری می‌شود. بهترین منابع غذایی زینک عبارت‌اند از غذاهای دریایی، گوشت قرمز، گوشت پرندگان و جگر. البته باید بدانید که در تخم‌مرغ، شیر، لوبیایا و میوه‌های خشک و غلات کامل نیز زینک وجود دارد. توجه داشته باشید که مصرف خودسرانه و زیاد مکمل زینک(روی) کاملاً برعکس عمل کرده و به سیستم ایمنی بدن آسیب می‌رساند.

سلنیوم هم ضروری است

بهترین منابع غذایی سلنیوم گردوی برزیلی، غذاهای دریایی، گوشت، ماهی، نان سبوس‌دار، سبوس گندم، جوانه‌ی گندم، جو دو سر و برنج قهوه‌ای می‌باشد.

آهن همیشه و همه جا

آهن باعث تولید لنفوسیت‌های B و T می‌شود و همچنین وظیفه‌ی اکسیژن‌رسانی به سلول‌ها و بهبود عملکرد آن‌ها در برابر بیماری‌ها را بر عهده دارد. اگر می‌خواهید به اندازه‌ی کافی آهن جذب کنید گوشت قرمز، جگر، تخم‌مرغ، غلات کامل و حبوبات را دریابید. پس تا می‌توانید اجازه ندهید بدن‌تان دچار کمبود آهن شود که به دردسر می‌افتد.

آنتی‌اکسیدان‌ها رادیکال‌های آزاد را ناکار می‌کنند

محققان به این نتیجه رسیده‌اند که لیکوپن‌های موجود در گوجه‌فرنگی، بتاکاروتن‌های موجود در مواد غذایی گیاهی نارنجی، قرمز، زرد و همچنین سبزیجات برگ سبز تیره می‌توانند سلول‌های ایمنی را در برابر رادیکال‌های آزاد (همان مولکول‌های مضر)

تقویت کنند. این مولکول‌های آزاد همان‌هایی هستند که به DNA آسیب می‌رسانند.
پیاز و سیر: از ما گفتن!

سیر و پیاز حاوی ترکیبات گوگردی بسیار قوی هستند که ماکروفاژها و لنفوسیت‌های T را تقویت کرده و می‌توانند از عرض اندام آنزیم‌های آسیب‌رسان به بافت‌های سالم جلوگیری کنند. پس تا می‌توانید غذاهایتان را با سیر و پیاز غنی‌سازی کنید.

انگور و میوه‌های ریز

انگور، تمشک، اگر گیرتان آمد بلوبری و غیره سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های قوی می‌باشد که سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند و بیماری‌ها را تا حد ممکن از شما دور می‌کنند.

چه می‌کند چای سبز!

EGCG، نام آنتی‌اکسیدان‌های مخصوص موجود در چای سبز است که می‌تواند با رشد سلول‌های سرطانی مقابله و خطر رادیکال‌های آزاد را خنثی کنید. خواهش می‌کنیم خودتان را از خواص بی‌نظیر چای سبز محروم نکنید. این چای علاوه بر مصون نگه داشتن بدن‌تان از بیماری‌ها افسردگی و چاقی را هم از شما دور می‌کند.

ماست و کفیر

پروبیوتیک‌ها باکتری‌های پرخالصیتی هستند که در برخی از محصولات لبنی مانند ماست و کفیر وجود دارند و می‌توانند سیستم ایمنی را در برابر ویروس‌ها مجهز کنند.

همه چیز که غذا نیست، ورزش را فراموش نکنید

بر اساس نتایج پژوهش‌های متعدد، ورزش (منظورمان ورزش‌های سنگین و حرفه‌ای نیست) عملکرد سیستم ایمنی بدن را بهبود می‌بخشد. به ویژه افرادی که در مرحله‌ی رسیدن به سالمندی هستند باید بیشتر به فکر تحرک بدنی باشند. پیاده‌روی، شنا و دوچرخه‌سواری را در برنامه‌ی روزانه‌تان قرار دهید و سالم باشید.

هیچ رژیم معجزه‌گری وجود ندارد

گفتیم که تغذیه‌ی خوب سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند اما مراقب باشید. هیچ ماده‌ی غذایی، هیچ ویتامین و هیچ ماده‌ی معدنی معجزه‌گری وجود ندارد که بتواند یک تنه و بدون شکست با ویروس‌ها مقابله کند. احتمالاً شما هم تبلیغات برخی از رژیم‌های معجزه‌گر را شنیده‌اید که بدن‌تان را تمیز می‌کنند و با ویتامین‌ها و مواد معدنی و اسیدهای آمینه‌ی بی‌نظیرشان سیستم ایمنی شما را تضمین می‌کنند. اما گوش‌تان به این حرف‌ها بدهکار نباشد. هیچ متد معجزه‌گری در برابر بیماری‌ها وجود ندارد.

شما فقط می‌توانید بدن‌تان را تقویت کنید، استرس و فشارهای روحی را از خود دور کنید و در نهایت به خدا توکل داشته باشید تا همیشه سالم و تندرست بمانید.