

از آنفلوآنزا در امان بمانید!

معمولا فرارسیدن فصل پاییز با شیوع ابتلا به بیماری‌های ویروسی و عفونی همراه است.



ندا نوربخش: معمولا فرارسیدن فصل پاییز با شیوع ابتلا به بیماری‌های ویروسی و عفونی همراه است. چرا؟ چون هم ازدحام جمعیت در مکان‌های عمومی مانند مدرسه‌ها، دانشگاه‌ها و مهدهای کودک بیشتر می‌شود و هم بیشتر ما برای در امان ماندن از باد به اصطلاح پاییزی، تمام در و پنجره‌ها را می‌بندیم و به این ترتیب، شرایط مناسب را برای تکثیر و انتشار عوامل ویروسی و عفونی بیماری‌زا فراهم می‌کنیم. حالا در این میان، آنهایی برنده‌اند و از شر بیماری‌های سخت و مداوم در فصل‌های سرد سال در امان می‌مانند که سیستم ایمنی یا قدرت دفاعی بدنشان بالاتر از بقیه باشد. آیا می‌دانید که راه‌هایی بسیار ساده، کاربردی و طبیعی برای افزایش قدرت بدن در برابر عوامل بیماری‌زا وجود دارد و کافی است که کمی سبک زندگی و خورد و خوراکمان را برای این منظور تغییر دهیم؟ اگر نمی‌دانید یا دوست دارید بدانید که این تغییرات را از کجا، چگونه، به چه روشی، در چه مدت، با چه هزینه‌ای، چه ماهی، بهترین است.

گوشت ماهی حاوی نوعی ماده معدنی بسیار مغذی به نام سلنیوم است که می‌تواند باعث افزایش تولید سیتوکین توسط گلبول‌های سفید خونی شود. سیتوکین، پروتئینی است که می‌تواند به دفع ویروس‌های عامل ابتلا به آنفلوآنزا در بدن کمک کند و باعث افزایش قدرت سیستم دفاعی بدن شود. به علاوه، ماهی‌های چرب مانند سالمون، قزل‌آلا، کیلکا و ساردین، حاوی مقادیر مناسبی از اسیدهای چرب امگا 3 هستند و می‌توانند با قوی‌تر کردن سیستم دفاعی بدن، باعث پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های عفونی، تنفسی، مانند سرماخوردگی، آنفله‌آنا شوند. گوشت قرمز بدون چربی را هم فراموش نکنید.

یکی از عوامل مؤثر در کاهش قدرت سیستم ایمنی در بدن افراد گیاهخوار، کاهش سطح «روی» بدن آنهاست. کمبود روی با تضعیف قدرت دفاعی بدن، منجر به افزایش شانس ابتلا به بیماری‌های ویروسی و عفونی می‌شود. حتی کمبود «روی» در حد متوسط هم احتمال ابتلای فرد به بیماری‌های عفونی را تا حد قابل توجهی افزایش می‌دهد. عنصر «روی» برای تولید گلبول‌های سفید بدن و بالا بردن قدرت سیستم دفاعی از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است و از این رو، متخصصان تأکید بر مصرف انواع گوشت و خوراکی‌هایی با منابع حیوانی برای تأمین روی کافی در بدن دارند. بد نیست بدانید که مصرف حدود 90 گرم گوشت قرمز بدون چربی در طول روز می‌تواند 30 درصد از نیاز بدن به «روی» را تأمین کند. ماست، شیر، غلات سبوس‌دار، گوشت ماکا، مغزها، گهشت ماهی، از دیگر منابع خوب دریافت «روی» محسوب می‌شوند. هر روز پیاز و پرتقال بخورید.

یکی از ساده‌ترین راه‌های افزایش قدرت سیستم دفاعی بدن، مصرف خوراکی‌های حاوی ویتامین C است. ویتامین C جزو قوی‌ترین آنتی‌اکسیدان‌هاست که با افزایش چشمگیر قدرت سیستم ایمنی بدن، جلوی ابتلا به بیماری‌های عفونی و ویروسی را تا حد قابل قبولی می‌گیرد. مهم‌ترین منابع ویتامین C، خوراکی‌هایی مانند پرتقال، گریپ‌فروت، لیموترش، پیاز خام، فلفل دلمه‌ای و فلفل‌های سبز و تند هستند. از آنجا که پاییز و زمستان فصل برداشت انواع مرکبات است، بنابراین توصیه می‌شود که روزانه یکی دو عدد پرتقال یا یک لیوان آب مرکبات را در برنامه غذایی خود داشته باشید و حتما با تمام وعده‌های غذایی خود، پیاز و فلفل دلمه‌ای، خام بخورید. خانواده جو را دست‌کم نگیرید.

جو کامل و جو دوسر جزو غلات حاوی بتاگلوکان هستند. محققان می‌گویند که بتاگلوکان، نوعی فیبر غذایی و آنتی‌اکسیدان است که به‌عنوان یک عامل ضد میکروبی در بدن عمل می‌کند و باعث افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن می‌شود. از این رو، افرادی که به‌صورت منظم غلات حاوی جو و جو دوسر را در برنامه غذایی خود دارند، کمتر از دیگران بیمار می‌شوند، زخم‌هایشان زودتر خوب می‌شود و اگر دچار بیماری‌های عفونی شوند، قدرت عمل داروهای آنتی‌بیوتیکی در بدن آنها افزایش می‌یابد و در نتیجه، زودتر از حد معمول به بهبودی کامل می‌رسند. به این ترتیب، پیشنهاد ما به شما این است که در روزهای پاییزی و زمستانی، نان، چای، آب آشامیدنی، هسپریس، هسپریس، هسپریس، هسپریس، هسپریس، هسپریس، هسپریس، هسپریس، سیب‌زمینی شیرین را هم در سبد غذایی‌تان بگنجانید.

بیشتر ما فکرش را هم نمی‌کنیم که داشتن پوست سالم می‌تواند در افزایش قدرت سیستم دفاعی بدنمان نقش داشته باشد اما بهتر است بدانید که پوست سالم به‌عنوان نخستین سد دفاعی بدن از ورود عوامل باکتریایی و ویروسی بیماری‌زا به بدن جلوگیری می‌کند. همه ما برای داشتن پوستی سالم و قوی، به مقادیر مناسبی از ویتامین A نیاز داریم. ویتامین A به تولید بافت‌های به هم پیوسته در سطح پوست کمک بزرگی می‌کند و به این ترتیب، باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن در مراحل بعدی مبارزه با عوامل بیماری‌زا می‌شود. یکی از بهترین راه‌های افزایش سطح ویتامین A در بدن، مصرف خوراکی‌های حاوی بتاکاروتن است. این ماده در بدن تبدیل به ویتامین A می‌شود. سیب‌زمینی شیرین، بهترین منبع دریافت ویتامین A از نتاکاروتن، به حساب می‌آید. هه‌ج، طالب، هه‌ج، تنه، هم از دیگر منابع خوب نتاکاروتن هستند. چای بنوشید.

يك خبر خوب براي طرفداران چاي اينكه بدن افراڊي كه روزانه 5 فنجان يا حدود 2/5 ليوان چاي سبز يا سياه تازه دم و رقيق مي نوشند، در برابر عوامل بيماري زا مقاوم تر از بدن افراڊي است كه به نوشيدن ساير نوشيدني هاي گرم عادت دارند. ال تي انين، نوعي آمينو اسيد مفيد موجود در چاي سبز و سياه است كه مي تواند با افزايش قدرت سيستم دفاعي بدن، تاحد زيادي باعث پيشگيري از ابتلا به بيماري هاي عفوني و ويروسي در فصل پاييز و زمستان شود. البته، متخصصان توصيه مي كنند كه براي بهره مند شدن از خواص چاي، آن را حدود 15 تا 20 دقيقه روي حرارت غير مستقيم مانند بخار كتري يا سماور دم بندازيد و تا 30 دقيقه بسازيد، هم حاي، ا، مصف كنند.
از بوي سير نترسيد

خيلي ها از ترس بوي سير، دور مصرف آن را خط مي كشند در صورتي كه اين سبزي ريشه اي پرخا صيت، حاوي ماده اي به نام آليسين است كه مي تواند به خوبي با عفونت هاي باكتريايي در بدن بجنگد. آن گروه از افراڊي كه عادت به مصرف مداوم سير دارند، دوسوم كمتر از افراڊي كه سير نمي خورند، به بيماري هاي عفوني تنفسي مانند سرما خوردگي و آنفلوآنزا مبتلا مي شوند. به علاوه، مصرف مداوم سير مي تواند به شدت باعث افزايش قدرت سيستم دفاعي بدن در برابر عوامل بيماري زاي ويروسي شود.
ساز، از هم، ا، ها، ا، با، شه 6 كده 6، غذاها، خد از سد استفاده كنند.
دور سيگار و قليان را خط بكشيد

انواع تركيبات شيميائي موجود در تنباكوي سيگار و قليان، مي توانند به سادگي باعث ايجاد اختلال در عملکرد سيستم دفاعي بدن شوند و با کاهش قدرت دفاعي بدن، امكان ابتلا به بيماري هاي ويروسي را به راحتی فراهم كنند. از اين رو، توصيه مي شود كه به عنوان بزرگ ترين قدم در راه اصلاح سبك زندگي و افزايش قدرت سيستم دفاعي بدن براي پيشگيري از بيمار شدن، از همين امه 6، ده، سگا، ه، قليان، ا، خط بكشد.
به اندازه كافي بخوابيد

شب هاي پاييزي، شب هايي طولاني هستند و شما مي توانيد طوري براي زندگي تان برنامه ريزي كنيد كه خواب كافي داشته باشيد. خواب كافي باعث کاهش استرس هاي روزانه و افزايش سطح هورمون كورتيزول در بدن مي شود. با افزايش كورتيزول، قدرت سيستم دفاعي بدن هم بالاتر مي رود و به اين ترتيب، بدن در برابر عوامل بيماري زا به خوبي مقاوم مي شود. متأسفانه امروزه مردم خيلي به خواب شب اهميت نمي دهند و نيمه هاي شب تصميم مي گيرند كه بخوابند. اين كار علاوه بر همه آسبها، ا، ح، ه، ا، ه، ا، ه، كه در، د، ا، د، م، ته اند محب ضعف شدن، سسته دفاعي، بدن، شده.
دوستدار قارچ باشيد

قارچ از گذشته هاي بسيار دور در طب سنتي و نوين به عنوان نوعي خوراكي براي افزايش قدرت سيستم دفاعي بدن مطرح بوده است. پژوهشگران دريافته اند كه تركيبات موجود در قارچ مي توانند باعث افزايش توليد و بهبود عملکرد گلبول هاي سفيد خون در برابر عوامل مهاجم و بيماري زا شوند. از اين رو، مصرف قارچ براي پيشگيري از ابتلا به بيماري هاي عفوني تنفسي مانند سرما خوردگي و آنفلوآنزا يا تسريع روند درمان آنها توصيه مي شود. قارچ را مي توان به صورت خام يا پخته مصرف كرد اما پختن آن باعث هضم بهتر پروتئين هاي موجود در بافتش مي شود. بنا بر اين بهتر است انواع قارچ را قبل از مصرف، حرارت مختصر و ملائم، بدهند.
از سوپ مرغ غافل نشويد

خيلي از ما دوست داريم كه در روزهاي سرد پاييزي و زمستاني، تجربه روزانه مصرف سوپ هاي گرم را داشته باشيم. سوپ مرغ، بهترين گزينه است. بد نيست بدانيد كه آمينو اسيدي به نام سيستئين هنگام پخت گوشت مرغ از آن آزاد مي شود و همين مسئله مي تواند باعث افزايش ارزش تغذيه اي سوپ و بالا رفتن قدرت سيستم ايمني بدن شود. اگر مي خواهيد قدرت سيستم ايمني بدن خود و فرزندتان را به صورت طبيعي بيش از پيش بالا ببريد و ريزمغذي هاي بيشتري هم به بدنتان برسانيد، كمي سير، پياز، جعفري و جو دوسر را به سوپتان اضافه كنيد. با تركيب اين مواد با هم و پختن يك سوپ ساده شما مي توانيد نقش مهم، د، بشگك، ا، ب، ما، ا، ها، ا، فضا، با، ه، زمستان، ه، تهت جسم، ا، اعضا، خانه ده خد داشته باشد.
چه خوراكي هايي باعث تضعيف سيستم ايمني بدن مي شوند؟

به طور كلي، سيستم ايمني بدن تحت تأثير مواد غذايي مختلف قرار مي گيرد. برخي از خوراكي ها مانند انواع ميوه ها و سبزي هاي تازه، حاوي حجم بالايي از ويتامين ها، املاح و آنتي اكسيدان ها هستند و مصرف روزانه آنها مي تواند باعث تقويت سيستم دفاعي بدن و پيشگيري از ابتلا به بيماري هاي مختلف شود. از طرف ديگر، برخي از خوراكي ها و تركيبات موجود در آنها، اختلال در سيستم ايمني و افت عملکرد آن را به دنبال دارند.

مهم ترين خوراكي هاي سر كوب كننده سيستم دفاعي بدن، آنهايي هستند كه روغن اشباع دارند. كره، خامه، سرشير، روغن هاي جامد و هيدروژنه و غذاهاي چرب و سرخ شده سردسته خوراكي هاي حاوي چربي اشباع هستند. به علاوه، تركيبات به كاررفته در انواع اسنك هاي چرب و شور موجود در بازار هم مي توانند افت عملکرد سيستم ايمني بدن را در پي داشته باشند. اين مواد كه معمولاً با نام افزودني و نگهدارنده به اسنك ها و مواد غذايي آماده و نيمه آماده افزوده مي شوند، تاثير منفي بر سيستم دفاعي بدن مي گذارند.

از اين رو، بچه ها و حتي بزرگسالاني كه عادت به مصرف محصولات اينچيني دارند، بيشتر از ديگران بيمار مي شوند و روند بهبود بيماري هم در آنها به كندي صورت مي گيرد. به طور كلي، دريافت هر نوع ماده غذايي كه بتواند باعث سر كوب لنفوسيت ها در بدن شود، نقصان سيستم ايمني را هم در پي خواهد داشت.
با اين حساب، به تمام خانواده ها توصيه مي شود كه براي كودكان خود خوراكي هاي سالمی مانند انواع ميوه ها يا حتي يك لقمه

نان و پنیر ساده به عنوان خوراکی زنگ تفریحشان آماده کنند تا بچه‌ها مجبور به مصرف روزانه کیک و اسنک‌های آماده نباشند. ضمن اینکه خانواده‌ها باید با آموزش و فرهنگ‌سازی، فرزندان خود را از خطرات و عوارض مصرف مداوم تنقلاتی با ارزش تغذیه‌ای، مانند آب، آشنا کنند تا آنها از هم‌پایه‌های خود، که دک، انتخاب سالم‌تر، بی، مواد غذایی، داشته باشند. دکتر پیام فرح‌بخش، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی