

راه‌های تقویت بدن

بدون شک، سیستم ایمنی در دفاع از بدن در مقابل عوامل بیماری‌زا که سلامت بدن را به خطر می‌اندازند، نقش بسیار مهمی دارد، اما گاهی این سیستم ضعیف شده و زمینه بروز بیماری‌ها را فراهم می‌کند.



بدون شک، سیستم ایمنی در دفاع از بدن در مقابل عوامل بیماری‌زا که سلامت بدن را به خطر می‌اندازند، نقش بسیار مهمی دارد، اما گاهی این سیستم ضعیف شده و زمینه بروز بیماری‌ها را فراهم می‌کند. به عنوان مثال محیط زندگی ما هیچ وقت به‌طور کامل عاری از عوامل بیماری‌زا نیست و هر چه قدر هم که تلاش کنیم نمی‌توانیم خودمان را ایزوله کنیم.

جام جم سرا: بنابراین راهی جز تقویت سیستم ایمنی وجود ندارد. پس چگونه می‌توان سیستم ایمنی بدن را تقویت کرد؟

به گفته متخصصان، سیستم ایمنی از ارگان‌های مختلف بدن حمایت می‌کند و به این ترتیب مواد مضر از طریق سیستم‌های تنفس، گردش خون، کلیه‌ها و پوست از بدن خارج می‌شود. یکی از بهترین راه‌های تقویت سیستم ایمنی، داشتن یک رژیم غذایی سالم است. به عنوان مثال خوراکی‌هایی مثل تخم‌مرغ، سویا، خشکبار، میوه و سبزی، غذاهای دریایی، اسفناج، فلفل قرمز و... می‌تواند سیستم ایمنی را تقویت کند.

دکتر علی‌اکبر رضانی، متخصص تغذیه در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: لبنیات یکی از بهترین گزینه‌ها برای تقویت سیستم ایمنی به حساب می‌آید؛ بویژه انواع پروبیوتیک که مصرف روزانه آنها احتمال بروز بیماری‌های روده و دستگاه گوارش را کاهش می‌دهد. مصرف فیبر هم سیستم ایمنی را تقویت می‌کند و میوه‌ها و سبزی‌ها حاوی فیبر هستند.

جوی دو سر هم حاوی فیبری به نام «بتا گلوکان» است که این نوع فیبر می‌تواند با پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های میکروبی، باعث تقویت سیستم دفاعی بدن شود. بنابر این توصیه می‌شود روزی دو وعده میوه و سبزی بخورید و حداقل هفته‌ای دو تا سه مرتبه نان حاوی جوی دو سر در برنامه غذایی‌تان قرار دهید.

جادوی سیر را دست‌کم نگیرید

بوی سیر و پیاز برای بیشتر آدم‌ها غیرقابل تحمل است، اما به گفته دکتر رضانی این خوراکی‌ها که با خوردنشان همه را فراری می‌دهید، با عوامل عفونی و باکتریایی در بدن مبارزه می‌کنند و در نهایت، به افزایش قدرت سیستم دفاعی بدن منجر می‌شوند. حتی بر اساس نتایج تحقیقات پژوهشگران انگلیسی، افرادی که بیش از شش حبه سیر خام در طول هفته مصرف می‌کنند 30 درصد کمتر به سرطان کولورکتال (سرطانی که روده بزرگ یا رکتوم را درگیر می‌کند) و 50 درصد هم کمتر به سرطان معده مبتلا می‌شوند. به همین دلیل توصیه می‌شود روزی یک حبه سیر خام بخورید تا سیستم ایمنی بدنتان تقویت شود.

از غذاهای دریایی غافل نشوید

بدانید سلیوم و اسیدهای چرب امگا3 که به وفور در ماهی و به طور کلی در غذاهای دریایی وجود دارند از مهم‌ترین ترکیب‌های مفید و موثر برای افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن محسوب می‌شوند. پس هفته‌ای سه مرتبه ماهی مصرف کنید.

دنبال آنتی‌اکسیدان‌ها باشید

احتمالا می‌دانید که آنتی‌اکسیدان‌ها با رادیکال‌های آزاد مقابله می‌کنند و با تقویت سیستم ایمنی بدن مانع از تخریب سلولی و کاهش احتمال ابتلا به انواع بیماری‌ها بویژه سرطان می‌شوند. به گفته دکتر رضانی با مصرف خوراکی‌های حاوی آنتی‌اکسیدان می‌توانیم سیستم ایمنی بدن را تقویت کنیم.

میوه‌ها و سبزی‌های زرد، نارنجی و قرمز و مواد غذایی حاوی ویتامین‌های C و E شامل مرکبات، فلفل دلمه‌ای، میوه‌ها و سبزی‌های رنگی خام، گوجه‌فرنگی، مرکبات، چغندر، توت‌فرنگی، کیوی، نخود، هویج، تخمه آفتابگردان، سیب، بادمجان، پیاز قرمز و... همگی دارای آنتی‌اکسیدان هستند. همچنین منابع غذایی‌ای که سلنیوم دارند مثل غذاهای دریایی و جگر و منابع روی شامل گوشت قرمز، مرغ و ماهی، مغزها، حبوبات، غلات سبوس‌دار و... هم آنتی‌اکسیدان دارند و با مصرف آنها در برنامه غذایی روزانه سیستم ایمنی بدن تقویت می‌شود.

آب و چای سبز و تقویت سیستم ایمنی

نوشیدن مایعات یکی از راه‌های تقویت سیستم ایمنی بدن است زیرا می‌تواند مواد سمی را از بدن دفع و خارج کند. پس حداقل روزی هفت تا هشت لیوان آب بنوشید. همچنین مصرف روزانه دو تا سه فنجان چای سبز را در اولویت‌های برنامه غذایی روزانه‌تان قرار دهید چون هم مایعات مورد نیاز بدنتان را تامین می‌کند و هم به لحاظ داشتن ترکیبات آنتی‌اکسیدانی باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود و این یعنی یک تیر و دو نشان!

به گفته دکتر رضائی، ورزش هم درست مثل یک رژیم غذایی سالم می‌تواند روی سیستم ایمنی موثر باشد و باعث تقویت آن شود. از طرفی داشتن تحرک و فعالیت بدنی منظم روزانه با پیشگیری از بروز اضافه وزن و چاقی، احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت و... را نیز پایین می‌آورد.

شکست غول استرس

بدون شک استرس یکی از عوامل تهدیدکننده سلامت است و بر اساس بسیاری از بررسی‌ها استرس مزمن به آزادی هورمون‌های استرس در بدن منجر می‌شود و سیستم ایمنی بدن را تحت تاثیر قرار می‌دهد. بنابراین تا حد امکان از استرس‌های روزمره بپرهیزید و با تمرین‌های ذهنی و ورزش‌هایی مثل یوگا، خشم و عصبانیت‌های بی‌موردتان را کنترل کنید. همیشه یادتان باشد اتفاق می‌افتد و استرس شما نه فقط باعث بهبود اوضاع نمی‌شود بلکه انرژی‌های مثبت اطرافتان را هم خنثی می‌کند و این یعنی دور شدن از هدف‌های از پیش تعیین شده.

طب سنتی چه می‌گوید؟

به گفته متخصصان طب سنتی، برای تقویت سیستم ایمنی بدن باید قبل از ساعت 10 شب بخوابید و قبل از طلوع آفتاب از خواب بیدار شوید زیرا در این حالت سلول‌های ایمنی به عالی‌ترین درجه آماده باش می‌رسند. از طرفی آلودگی هوا یکی از مهم‌ترین عوامل کاهش سیستم ایمنی بدن است و از دیدگاه طب سنتی هر چه بدن فرد سالم‌تر باشد کمتر در معرض عوارض آلودگی هوا قرار می‌گیرد. بنابراین پاکسازی بدن زیر نظر یک متخصص طب سنتی در هوای آلوده به همه افراد توصیه می‌شود. البته راهکارهای خانگی زیادی هم برای پاکسازی بدن وجود دارد. به عنوان مثال می‌توانید سه روز متوالی از رژیم پاکسازی استفاده کنید یعنی به عنوان صبحانه، ناهار، شام و میان‌وعده فقط آش گشنیز بخورید. پخت این آش هم بسیار ساده است و با گشنیز، شنبلیله، تره، جعفری، برگ چغندر یا برگ اسفناج، کمی برنج و البته بدون گوشت و مرغ تهیه می‌شود. در عین حال، مصرف دمنوش بادرنجبویه هم تاثیر بسزایی در تقویت سیستم ایمنی بدن دارد.

پریسا اصولی / جام جم