



معرفی خوراکی‌هایی برای افزایش سیستم ایمنی بدن

انباشه شدن چربی‌ها در بدن نه تنها باعث افزایش وزن و چاقی می‌شود بلکه قدرت سیستم ایمنی بدن را نیز کاهش داده و بدن با ورود کوچکترین ویروسی بیمار می‌شود.

انباشه شدن چربی‌ها در بدن نه تنها باعث افزایش وزن و چاقی می‌شود بلکه قدرت سیستم ایمنی بدن را نیز کاهش داده و بدن با ورود کوچکترین ویروسی بیمار می‌شود.

به گزارش خبرگزاری مهر، عادات ناصحیح تغذیه ای و الگوهای رفتاری نه تنها باعث افزایش وزن می شوند، بلکه اثرات سلامتی دیگری مانند کاهش سیستم ایمنی بدن را نیز به همراه دارند که می تواند تهدید جدی برای سلامت محسوب شود. سیستم ایمنی بدن نه تنها به دفاع از بدن در برابر بیماری ها و ویروس ها می پردازد بلکه وظیفه حفظ سلامتی، جوانی و شادابی را نیز برعهده دارد پس بایستی با داشتن تغذیه ای صحیح نه تنها نیاز سیستم ایمنی بدن را تامین کرد بلکه با تغذیه ای متعادل مانع از افزایش وزن نیز شد.

*** در این میان می توان به خوراکی های زیر اشاره کرد:**

سبزیجات پخته یا خام در تمامی وعده های غذایی: با مصرف سبزیجات نه تنها می توان حجم معده را پر کرد بلکه می توان مواد مغذی مورد نیاز سیستم ایمنی بدن را نیز تامین کرد. اما محققان اسپانیایی توصیه می کنند سبزیجات با روغن زیتون یا روغن کنجد مصرف شوند تا اثر بخشی بیشتری داشته باشند.

منابع حاوی آهن: مانند کلم بروکلی، هویج، غلات و حبوبات، توت فرنگی، تمشک، سیب، خرما، آلوی خشک ، تخم مرغ، گردو، ماهی.

منابع غذایی روی : گوشت مرغ، ماهی و شیر کم چرب.

منابع غذایی منیزیم دار : اسفناج، نخود سبز، نان جو، جوانه گندم و سبوس گندم.

منابع غذایی حاوی سلنیوم : پنیر، شیر، تخم مرغ، جگر.

میوه های حاوی ویتامین سی و آنتی اکسیدان: میوه های حاوی ویتامین سی نه تنها کاهش وزن را به دنبال دارند بلکه به دلیل داشتن آنتی اکسیدان نیز می توانند سطح ایمنی بدن را افزایش دهند.

ویتامین آ و ای: کلم بروکلی، گوجه فرنگی، جوانه گندم، روغن کنجد و زیتون، روغن افتاب گردان، غلات کامل و انواع مغزها. از سوی دیگر، کاهش مصرف گوشت های حیوانی، الکل و سیگار نیز سهم به سزایی در افزایش سیستم ایمنی بدن ایفا می کنند.