



## رژیم غذایی مورد تاکید متخصصان برای مقابله با آنفلوآنزا | تقویت سیستم ایمنی؛ راهکار مقابله

متخصصان تغذیه می‌گویند: برای مقابله با آنفلوآنزا، مردم باید سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنند و این مهم با تغذیه مناسب، سالم و متنوع، امکان پذیر است.

همشهری آنلاین - فنانه انفرادی: متخصصان تغذیه می‌گویند: برای مقابله با آنفلوآنزا، مردم باید سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنند و این مهم با تغذیه مناسب، سالم و متنوع، امکان پذیر است.

این روزها شیوع آنفلوآنزا در برخی از استان‌های کشور سبب فوت چند تن از هموطنان مان شده و عده‌ای دیگر را خانه‌نشین و بیمار کرده است. البته در کرمان مدارس را هم به تعطیلی کشاند. متخصصان تغذیه معتقد هستند که یکی از اساسی‌ترین راه‌های مقابله با بیماری آنفلوآنزا آن است که مردم با تغذیه مناسب، سیستم ایمنی خود را تقویت و بدین ترتیب از خود در مقابل این بیماری محافظت بیشتری کنند.

دکتر منصور رضایی متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به همشهری آنلاین می‌گوید: تقویت سیستم ایمنی بدن می‌تواند انسان را در برابر تمام عوامل بیماری‌زا محافظت و به مقابله با ویروس‌ها و آلاینده‌های محیطی کمک کند.

این استاد دانشگاه به مردم توصیه می‌کند برای تقویت سیستم ایمنی خود، مواد غذایی حاوی ویتامین ث مصرف کنند چرا که نقش این ویتامین در تقویت سیستم دفاعی بدن مؤثر شناخته شده است. مصرف مواد خوراکی حاوی ویتامین ث، تولید آنتی‌بادی سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند.

ویتامین ث برای ایجاد مقاومت در برابر عفونت، افزایش جذب کلسیم، منگنز و آهن در بدن حیاتی است. این ویتامین در سبزیجات و میوه‌هایی مانند جعفری، بروکلی، فلفل سبز، توت فرنگی، پرتقال، طالبی، کیوی، آب لیمو، گل کلم، کلم پیچ وجود دارد.

او می‌گوید: این روزها مردم بیشتر انواع مرکبات شامل پرتقال، لیموشیرین، لیموترش و گریپ فروت را مصرف می‌کنند. البته خرمالو هم که میوه فصل است فراموش نشود.

رضایی خاطر نشان می‌کند: مردم این روزها لبنیات، بیشتر مصرف کنند به خصوص ماست و شیر البته ترجیحا شیر کم چرب.

این متخصص تغذیه بر مصرف ماهی هم بسیار تاکید می‌کند و می‌گوید مصرف ماهی در چنین شرایطی می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند.

او می‌گوید: مخلوط عدس با سیب زمینی نیز بسیار مفید است. مادران برای فرزندان خود این روزها عدسی بپزند. نخود، لوبیا و سویا هم در سفره غذای ایرانی‌ها این روزها بیشتر از قبل دیده شود. مردم آش و سوپ و به طور کلی غذاهای آبکی بیشتر مصرف کنند.

دکتر رضایی بر نوشیدن مایعات بسیار تاکید و خاطر نشان می‌کند: نوشیدن آب و مایعات به میزان کافی می‌تواند سیستم دفاعی بدن را تقویت کند چرا که آب و مایعات می‌توانند مواد سمی را از بدن دفع و خارج کنند و به تقویت عملکرد سلول‌ها کمک کنند.

دکتر سید ضیاءالدین مظهری متخصص تغذیه و رژیم درمانی و نایب رییس انجمن علمی پیشگیری از چاقی نیز در گفتگو با همشهری آنلاین ابتدا به خواب به موقع و کافی در این ایام اشاره می‌کند و از مردم می‌خواهد برای اینکه سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنند شب‌ها به موقع و زودتر بخوابند.

به گفته این متخصص تغذیه، خواب مناسب، سبب سازندگی و ترمیم سلول‌های از بین رفته بدن می‌شود و به عمل سم زدایی در بدن کمک می‌کند. هرچه افراد دیرتر بخوابند فعالیت‌های حیات بخش بدن کامل انجام نمی‌شود و بدن مستعد بیماری می‌شود.

مظهری از مردم می‌خواهد که این روزها بیشتر بر رعایت غذای متناسب، متعادل، متنوع و سرشار از انواع ویتامین‌ها تاکید

داشته باشند.

او از بین میوه‌های فصل بر مصرف انار و کیوی تاکید دارد و می‌گوید: مردم مصرف انار و کیوی را در این روزها فراموش نکنند چرا که انار، آنتی‌اکسیدان دارد و کیوی هم سرشار از ویتامین C است.

این متخصص تغذیه خاطرنشان می‌کند: مردم مرکبات و سبزیجات رنگی مثل انواع فلفل‌های رنگی را بیشتر مصرف کنند.

پزشکان آکادمی علم تغذیه آمریکا هم معتقد هستند که افراد برای تقویت سیستم ایمنی بدن خود، مواد مغذی و خوراکی‌هایی همچون تخم‌مرغ، سویا، خشکبار، غذاهای دریایی و گوشت که حاوی پروتئین هستند مصرف کنند تا خود را در برابر بیماری‌ها محافظت کنند.