

با ترک شیرینی‌جات سیستم ایمنی بدن را تقویت کنید

29 مرداد 1401

النا ایگناتیکوا متخصص تغذیه توصیه می‌کند با ترک شیرینی‌جات سیستم ایمنی بدن را تقویت کنید.

النا ایگناتیکوا، پزشک عمومی و متخصص تغذیه در روسیه می‌گوید: در دوره افزایش [شیوع کووید-۱۹](#)، برخی از مواد غذایی باید از رژیم غذایی حذف می‌شدند که این امر به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند.

ایگناتیکوا در مقاله‌ای تصریح می‌کند که سوء مصرف شیرینی‌ها منجر به کاهش فعالیت سلول‌های سیستم ایمنی در بدن می‌شود.

اگر شیرینی، کلوچه، نان زنجبیلی بخورید یا نوشابه بیش از حد بخورید، یعنی سه بار در روز یا بیشتر نوشابه بخورید، به سیستم ایمنی خود آسیب می‌رسانید. افزودن شکر به مدت دو تا سه ساعت پس از مصرف زیاد، فعالیت سیستم ایمنی بدن ما را کاهش می‌دهد. او توضیح داد که ما در برابر عفونت‌های ویروسی مقاومت خود را از دست می‌دهیم.