چگونه با تغذیه مناسب به جنگ ویروس‌ها برویم؟

16 مهر 1403

بر اساس داده‌های مجموعه‌ای از مطالعات، وجود عناصرِ خاصی در رژیم غذایی ما می‌تواند به طور قابل توجهی به داشتن یک سیستم ایمنی قوی کمک کند.

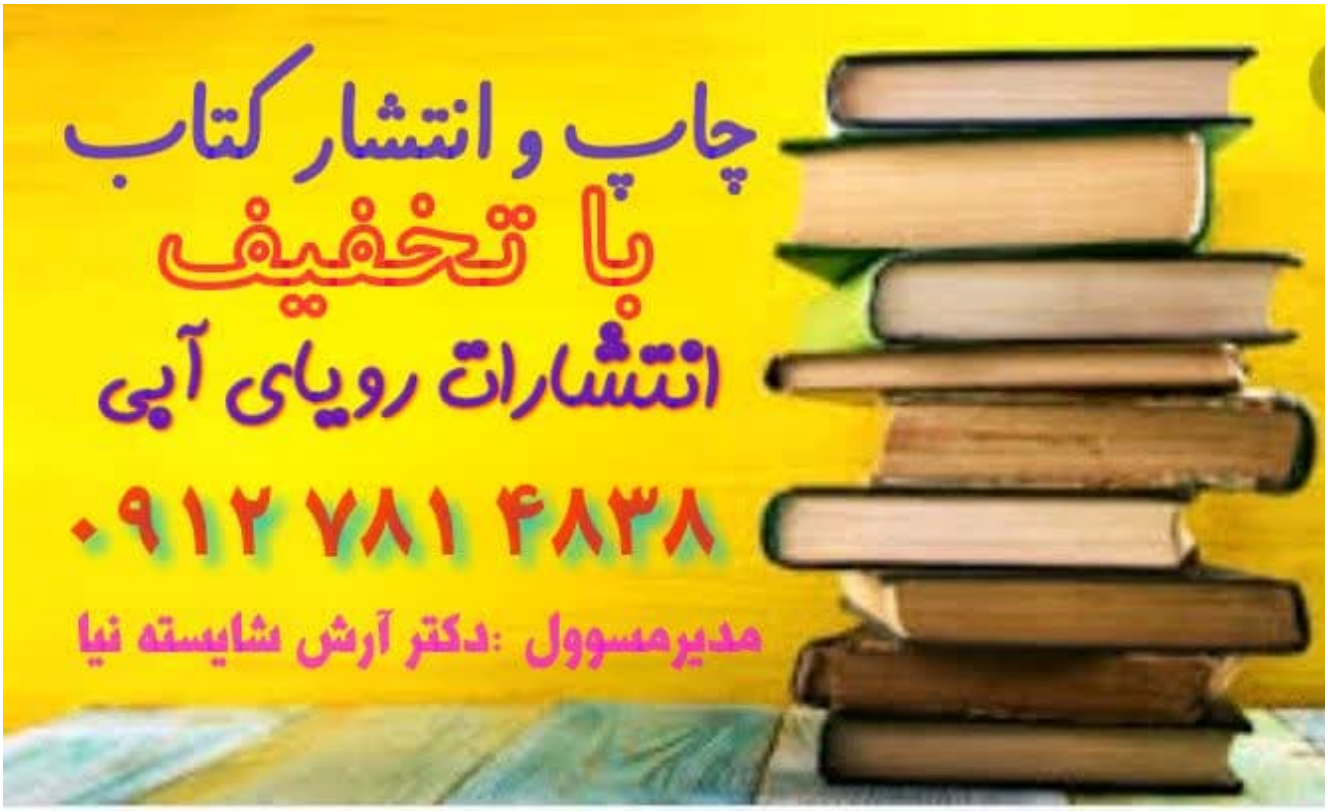
به گزارش #مادران ودختران به نقل از ایسنا، تغذیه سالم یکی از ارکان مهم در سبک زندگی صحیح و اصولی است. اگرچه توجه به خواب کافی، ورزش، دوری از محیطهای تنش‌زا و ... نیز تأثیر به سزایی در حفظ و تداوم سلامتی افراد ایفا می‌کنند. ولی به دلیل اهمیت بلای تغذیه اغلب آن را بر دیگر اصول مقدم می‌دانند.

بسیاری از این مواد به طور هماهنگ برای تقویت توانایی بدن در مقاومت در برابر عفونت هایی مانند کووید۱۹ یا آنفلوآنزا نقش دارند.

تغذیه سالم مخصوصا با آغاز فصل سرما به افراد کمک می کند تا در برابر بیماری های تنفسی مقاوم شوند و در صورت ابتلا نیز از عوارض شدید آنها در امان باشند.

به گفته متخصصان، پروتئین، ستون فقراتِ مکانیسم دفاعی بدن ماست زیرا آنتی بادی ها و سایر سلول های ایمنی از این ماده مغذی ضروری ساخته شده اند. سعی کنید در هر وعده غذایی از مواد خوراکی غنی از پروتئین مانند تخم مرغ، ماهی، مرغ، گوشت، لبنیات و غذاهای حاوی سویا استفاده کنید. پروتئین با کیفیت بالا را می توان در ترکیب سبزیجات، غلات کامل، حبوبات، لوبیا، عدس و آجیل نیز یافت.

همچنین ویتامین A عملکرد یکی از مهم ترین اندام های ایمنی بدن یعنی پوست را تقویت و تنظیم می کند. این شامل دستگاه گوارش و ریه های ما نیز می شود. وقتی به دنبال غذاهای حاوی ویتامین A هستید به رنگ های نارنجی روشن، قرمز و سبز توجه کنید مانند سیب زمینی شیرین، هویج، کلم پیچ، اسفناج، فلفل قرمز، زردآلو و تخم مرغ (زرده).



#انتشارات_رویای_آبی

در همین حال، ویتامین C هم یک تقویت کننده قوی سیستم ایمنی است. ما هر روزه در غذاهایی مانند مرکبات، گوجه فرنگی، فلفل، کلم بروکلی، کیوی و توت فرنگی آن را مصرف می کنیم.

علاوه بر اینها متخصصان می گویند ویتامین D نیز توانایی محافظت در برابر عفونت های تنفسی از جمله ذات الریه را دارد. علاوه بر نور خورشید، ماهی قزل آلا و سایر ماهی های تیره گوشت این ویتامین را تامین می کنند. برای این منظور شیر و نوشیدنی های سویا غنی شده با ویتامین D را نیز در نظر بگیرید.

به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، زینک هم یک تقویت کننده سیستم ایمنی است که در بیش از ۳۰۰ واکنش نقش دارد که به محافظت از بدن در برابر مهاجمان مضر کمک می کند. گوشت گاو و غلات صبحانه غنی شده، قوی ترین منابع این ماده مغذی هستند.

از سوی دیگر ویتامین E به همراه ویتامین C کمک می کنند تا سلول های سالم در برابر مهمانان ناخواسته مقاومت کنند. ویتامین E به طور کلی در غلات کامل یا غلات غنی شده، دانه ها (مانند تخمه آفتابگردان)، آجیل و روغن های گیاهی وجود دارد.

همچنین به گفته متخصصان، پروبیوتیک ها – باکتری های خوبی که در غذاهای تخمیری مانند ماست و کفیر و همچنین در مکمل ها پیدا می کنیم – به بدن کمک می کنند تا آنتی بادی های بیشتری تولید کند تا توانایی خود را برای مبارزه با ویروس های ناخواسته تحریک کند. ما این باکتری های مفید را زمانی دریافت می کنیم که غذاهای با فیبر بالا مانند سبزیجات، میوه ها، غلات کامل، لوبیا و آجیل مصرف می کنیم.