

چه بخوریم تا سرما نخوریم!

24 دی 1401

یک کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی، کمبود آب را یکی از دلایل ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن و سرماخوردگی در فصل سرما عنوان کرد.

زهره احدی گفت: در فصل پاییز که هوا رو به سردی می‌رود بسیاری از افراد به دلیل ضعف سیستم ایمنی، با قرار گرفتن در معرض عوامل بیماری‌زا مانند ویروس‌ها و باکتری‌ها، دچار عفونت‌های تنفسی و سرماخوردگی‌ها و حتی مشکلات گوارشی می‌شوند.

وی اضافه کرد: همچنین برخی افراد به دلیل سندروم نقص ایمنی و [شیمی درمانی](#) در معرض بیماری‌های عفونی بسیاری هستند.

احدی با اشاره به اینکه ضعیف بودن سیستم ایمنی در فصل پاییز احتمال ابتلا به عفونت تنفسی و سرماخوردگی را افزایش می‌دهد، گفت: برای بهبود و تقویت سیستم ایمنی بدن و تامین آنتی اکسیدان‌ها، مصرف مرکبات، توت فرنگی، آجیل‌ها، زیتون، سبزیجات برگ سبز، گل کلم بنفش، حبوبات، سیب زمینی، ماهی و روغن زیتون ضروری است.

وی افزود: همچنین ادویه‌هایی مانند زردچوبه و زنجفیل و مصرف ماست و لبنیات پروبیوتیک در تقویت سیستم ایمنی نقش مهمی دارند.

وی تغذیه را عامل مهمی برای جلوگیری از بیماری دانست و اظهار کرد: سدهای دفاعی بدن شامل گلبول‌های سفید خون، سیستم گوارشی و پوست هستند که تغذیه نقش مهمی در تقویت آنها و محافظت از بدن در برابر بیماری‌ها دارد.

احدی عواملی که باعث ضعیف شدن سیستم ایمنی می‌شود را شامل کم آبی، محرومیت انرژی، مصرف ناکافی پروتئین، کمبود مواد معدنی مانند آهن، مس، روی و کمبود ویتامین‌های C و E و کمبود باکتری‌های مفید دستگاه گوارش عنوان کرد.