

تقویت سیستم ایمنی بدن با تغذیه مناسب

دستگاه ایمنی، نیروی مسلح بدن است. اجزای اختصاصی دستگاه ایمنی که از اهمیت فوق العاده ای برخوردار هستند گلبول های سفید می باشند که در داخل دستگاه گردش خون وجود دارند. بهترین راه حفاظت از خود، تقویت سیستم دفاعی بدن با استفاده از شیوه های طبیعی است. شیوه مناسب زندگی، تغذیه سالم، فعالیت بدنی و وزن طبیعی به تقویت دستگاه ایمنی بدن کمک فراوان می کند. تغذیه، نقش مهمی در تقویت یا تضعیف سیستم ایمنی بدن دارد. شایع ترین علت ضعف سیستم ایمنی، بدن سوء تغذیه است. یک برنامه ی غذایی سالم برای تقویت سیستم دفاعی بدن، مؤثر است. تغذیه ی خوب، اساس حفظ توانایی های سیستم ایمنی برای انجام این عملکردها می باشد. رابطه شناخته شده ای بین نوع تغذیه و سیستم ایمنی بدن وجود دارد. کمبودهای تغذیه ای باعث تأثیر در عملکرد سیستم ایمنی بدن می شود. تحقیقات گوناگون نشان می دهند که گنجاندن یک میان وعده ی مناسب و مغذی در تقویت سیستم دفاعی بدن مؤثر است. غذاهایی مانند گوشت قرمز، ماهی، نان های سبوس دار در تقویت سیستم ایمنی بدن مؤثر هستند.

توصیه های مهم:

- روز خود را با صبحانه ی سالم و مقوی آغاز کنید. بامصرف صبحانه می توان امیدوار بود که دریافت مواد مغذی مناسب برای بقیه روز باموفقیت انجام خواهد شد. صبحانه ای متشکل از غلات کامل (سبوس دار)، شیر و آب پرتقال طبیعی و تازه می تواند تقریباً "تامین کننده ۱۰۰ درصد ویتامین C، 33 درصد کلسیم و منبعی خوب از فولات و سایر مواد مغذی برای روز باشد.
- ماهی بخورید تا سیستم ایمنی قوی داشته باشید! ماهی دارای پروتئین مرغوب با قابلیت هضم آسان است. مصرف ماهی در برنامه غذایی، به طور مرتب، باعث تقویت سیستم دفاعی بدن می شود. با استفاده به جا و مناسب از ماهی، علاوه بر افزایش دریافت اسیدهای چرب، سیستم دفاعی بدن تقویت می شود. مصرف اسید چرب امگا ۳ در تقویت سیستم ایمنی بدن مؤثر است. اسید چرب امگا ۳ در روغن کتان و روغن ماهی (مانند سالمون و ماهی تن) که فعالیت سلول های بیگانه خوار (گلبول های سفیدی که باکتری ها را از بین می برند) را افزایش می دهد، می توانند تقویت کننده ای برای سیستم دفاعی بدن به حساب آید.
- از میوه ها و سبزی های گوناگون استفاده نمایید میوه های کامل، میان وعده های مناسب غذایی هستند. استفاده از سبزی های رنگارنگ و گوناگون، علاوه بر زیبایی آفرینی برای سفره

های غذایی، دریافت انواع آنتی اکسیدان ها، ویتامین ها و عناصر معدنی را با اطمینان همراه می کند.

- پرتقال و کیوی بخورید. پرتقال و کیوی منبع بسیار خوبی از ویتامین C هستند ، ویتامینی که بسیاری از افراد هنگام احساس سرماخوردگی به آن نیاز دارند! ویتامین C ممکن است مدت زمان علائم سرماخوردگی را کاهش دهد و عملکرد سیستم ایمنی بدن انسان را بهبود بخشد.

- به مصرف روغن زیتون اهمیت بدهید.ا اگر می‌خواهید سیستم ایمنی خود را تقویت کنید، می‌توانید از روغن زیتون به جای سایر روغن‌ها برای پخت و پز استفاده کنید. روغن زیتون دارای آنتی اکسیدان است و می‌تواند از بدن در برابر آسیب‌های اکسیداتیو محافظت کرده و همچنین سموم را از بدن حذف کند.

- باغلات آشتی کنید! استفاده از غلات کامل و فرآورده های آن (سبوس دار) ، مانند نان های تهیه شده از غلات کامل (مانند نان سنگک و نان جو) ، موجب افزایش دریافت فیبر (الیاف غذایی) آنتی اکسیدان های محافظ است. غلات کامل را جانشین غلات تصفیه شده کنید.

- ماست بخورید. مطالعات پژوهشگران دانشگاه وینای استرالیا نشان داده است که مصرف ۲۰۰ گرم از ماست پروبیوتیک (دو لیوان از آن) برای تقویت سیستم ایمنی بسیار مؤثر است. ویتامین ها و آنتی اکسیدان ها، سیستم دفاعی بدن را در برابر آلرژی های فصلی (حساسیت های فصلی) تقویت می کنند در صورت تمایل به استفاده از دسرهای شیرین، کافی است مقداری ماست یا شیر کم چرب را با میوه های تازه یا حتی یخ زده در مخلوط کن، مخلوط کنید و به عنوان دسری سالم به مصرف برسانید. انجام این کار، سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند.

- روزانه به اندازه کافی آب(۶-۸ لیوان) بنوشید. آب نقش های مهمی در بدن شما ایفا می کند ، از جمله پشتیبانی از سیستم ایمنی بدن .مایعی در سیستم گردش خون شما به نام لنف ، که سلولهای ایمنی مهم ضد عفونت را در اطراف بدن شما حمل می کند ، عمدتاً از آب تشکیل شده است کمبود آب بدن باعث کاهش سرعت حرکت لنف می شود و گاهی منجر به نقص سیستم ایمنی بدن می شود.حتی اگر ورزش نمی کنید یا تعریق نمی کنید ، دائماً از طریق نفس خود و همچنین از طریق دفع ادرار و روده آب خود را از دست می دهید .برای کمک به حمایت از سیستم ایمنی بدن خود ، مطمئن شوید که آب از دست رفته خود را با آبی که می توانید استفاده کنید جایگزین کرده اید که با دانستن میزان واقعی آب شما شروع می شود.

- از مصرف سوپ مرغ غافل نشوید! سوپ مرغ، یک ماده اصلی برای پیشگیری از ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا است. طبق گفته دانشگاه کالیفرنیا در لس آنجلس، این سوپ اثر ضد التهابی دارد و باعث آرام شدن التهاب دستگاه تنفسی فوقانی می شود که هنگام سرماخوردگی اتفاق می افتد. همچنین پژوهشگران این دانشگاه معتقدند که این سوپ، به رفع گرفتگی بینی کمک می کند.
- از مواد غذایی حاوی ویتامین A غافل نشوید. ویتامین A به عنوان یک ماده مغذی برای تقویت سیستم ایمنی عمل می کند. یکی از بهترین روش ها برای دریافت ویتامین A اضافه کردن غذاهای حاوی بتاکاروتن به رژیم غذایی است. کلم پیچ، اسفناج، فلفل قرمز، سیب زمینی، هویج، تخم مرغ، زردآلو و غذاهای غنی شده سرشار از ویتامین A هستند.
- به هویج خوش آمد بگویید! افرادی که در برنامه ی غذایی روزانه شان هویج را فراموش نمی کنند به ندرت دچار سرماخوردگی می شوند. هویج حاوی میزان زیادی بتاکاروتن است که به سیستم دفاعی بدن برای تولید سلول های کشنده ی بیماری ها، کمک می کنند. این سلول ها، بسیار مفید بوده و به بدن برای مقابله و کشتن میکروب ها کمک می کند.
- به اندازه کافی ادویه جات مصرف نمایید. متخصصان دانشگاه کلورادو معتقدند اضافه کردن ادویه به غذاها ی، یک انتخاب صحیح برای تقویت سیستم ایمنی بدن است و این عادت باید به مرور به یک برنامه بلندمدت غذایی تبدیل شود.
- برای تقویت سیستم ایمنی بدن روزی یک سیب بخورید! سیب منبع کاملی از ماده پکتین است. ماده پکتین، تولید کننده ذرات مولکولی هستند که تا حد زیادی سلول های سرطانی را در سطح پروستات، روده و ریه نابود می کند و از پیشرفت سرطان در بدن جلوگیری می نماید. سیب سرشار از فیبر (الیاف غذایی) است که میزان کلسترول (چربی خون) و گلوکز خون (قند خون) کاهش می دهد. سیب همچنین سرشار از ویتامین C و نوعی آنتی اکسیدان است که از سلول های بدن محافظت می کند. سیب همچنین از سیاهرگ ها محافظت می کند و به جذب آهن کمک می کند.
- به سرکه سیب احترام بگذارید! سرکه سیب سرشار از مواد ضد میکروبی است و بنابراین مصرف آن با کاهش سموم بدن و تقویت سیستم ایمنی همراه است. برای مصرف سرکه سیب می توانید آنرا با کمی عسل ترکیب کنید.
- مهمانی چای سبز بدهید! چای منبع خوبی از پلی فنل هاست که رادیکال های آزاد را پاکسازی می کنند افرادی که روزانه ۵ فنجان چای سبز می نوشند در حدود ۱۰ درصد بیشتر از کسانی که

چای نمی نوشند ایمنی قوی تری دارند . در چای سیاه و چای سبز ترکیبی به نام وال تیانین وجود دارد که موجب تقویت سیستم دفاعی بدن می شود . بنابراین سعی کنید روزانه ۵ فنجان چای بنوشید تا بدن تان را با آنتی اکسیدان های مفید تقویت کنید. البته رعایت تنوع نیز می تواند به دستیابی به این مهم، کمک بیشتری کنید.

- از مصرف منبع طبیعی سرشار از ویتامین C غافل نشوید. ویتامین C ، به ویژه به عنوان یک آنتی اکسیدان خوب و مناسب می تواند اثر قابل توجهی بر دستگاه ایمنی بدن داشته باشد و با تقویت سیستم ایمنی بدن شما را در بستر مطلوبی از سلامتی قرار دهد. ویتامین C در بهبود بیماری ها مفید است. بدن برای تولید آنتی بادی ها به ویتامین C نیاز دارد. نارنگی، پرتقال، گریپ فروت و مرکبات دیگر، خربزه، توت فرنگی، فلفل قرمز، آب گوجه فرنگی حاوی مقادیر زیادی ویتامین C هستند.

- عسل بخورید. عسل یک آنتی بیوتیک طبیعی که سرشار از ویتامین های C ، D و E و مواد معدنی است و در شرایطی که دچار ناراحتی های تنفسی باشید بهترین دارو برای گلو است!

- بادام بخورید. بادام یکی از منابع عالی ویتامین E است. بادام حاوی منگنز ، منیزیم و فیبر می باشد . مصرف مغز بادام سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند بادام حاوی بتا گلوتن هستند، یعنی نوعی فیبر (الیاف غذایی) که دارای خاصیت ضد میکروبی و آنتی اکسیدان هایی است که قادرند سیستم دفاعی بدن را تقویت کنند. یک مشت کوچک یا یک چهارم فنجان بادام یک میان وعده مفید است که برای سیستم ایمنی بدن مفید می باشد.

- از فواید جینسینگ بهره مند شوید! ثابت شده که جینسینگ در افزایش قوای جنسی و جسمی بدن مفید است. همچنین این گیاه می تواند از طریق افزایش مقاومت بدن در برابر میکروب ها، موجب تقویت سیستم ایمنی بدن شود.

- کمی شکلات تلخ بخورید. شکلات تلخ حاوی یک آنتی اکسیدان به نام تئوبرومین است که با محافظت از سلول های بدن در برابر رادیکال های آزاد ممکن است به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. شکلات تلخ با وجود فواید بالقوه ، کالری زیادی و چربی اشباع دارد ، بنابراین مصرف آن در حد متوسط بسیار مهم است.

- مواد غذایی کاروتنوئید را امتحان کنید. اگرچه بتا کاروتن مهم ترین دسته کاروتنوئیدهاست، اما شواهدی وجود دارد که کاروتنوئیدهای دیگر هم به تقویت سیستم ایمنی کمک می کنند. دریافت غذاهای غنی از کاروتنوئیدها، مانند سبزی ها و میوه های پرتقالی رنگ، باعث افزایش سلول های T و سلول های کشنده طبیعی و پاسخ ایمنی می شوند.

- مصرف غذاهای فرآوری شده را کاهش دهید. غذاهای فرآوری شده (مانند کالباس، همبرگر، سوسیس) باعث کاهش سیستم ایمنی بدن می شود.
- ورزش کنید. ورزش و فعالیت بدنی منظم و مرتب، سیستم دفاعی بدن را تقویت می کند. انجام ورزش در تمام عمر، به سلامتی دستگاه ایمنی کمک می کند. ورزش موجب تقویت سیستم ایمنی در بیماران سرطانی می شود. انجام پیاده روی منظم و مرتب در تقویت سیستم ایمنی بدن مؤثر است.
- گوجه فرنگی مصرف نمایید. گوجه فرنگی سیستم دفاعی بدن را افزایش می دهد .
- مصرف فلفل دلمه ای قرمز را امتحان نمایید. برای افرادی که سعی در جلوگیری از مصرف قند موجود در میوه دارند ، فلفل دلمه ای قرمز مفید است. همچنین این نوع فلفل، منبع جایگزین عالی ویتامین C است. طبق مطالعه ای که در مورد روش های پخت و پز انجام شده ، سرخ کردن و تفت دادن فلفل دلمه ای قرمز مواد مغذی آن را بهتر از بخارپز یا جوشیدن حفظ می کنند.
- از مصرف خودسرانه هر نوع دارو، خودداری نمایید. مصرف داروهای غیرتجویزی که به طور خودسرانه صورت می گیرد، واکنش های طبیعی سیستم ایمنی را سرکوب می کند که این عمل به مرور توانایی طبیعی آن را در درمان بیماری ها تضعیف می کند، ولی معمولاً راه های طبیعی زیادی برای تقویت سیستم ایمنی وجود دارد که از این طریق می توان سلامت جسم و جلوگیری از ابتلا به انواع بیماری ها را کاهش داد.
- زردچوبه مصرف نمایید. زردچوبه، یک ادویه زرد است که بسیاری از مردم در پخت و پز از آن استفاده می کنند. زردچوبه به عنوان یکی از پرکاربردترین ادویه های مورد استفاده در انواع مواد غذایی، بالاترین میزان آنتی اکسیدان ها و خواص ضدالتهابی را داراست. مصرف زردچوبه ممکن است پاسخ ایمنی فرد را بهبود بخشد. کورکومین، ماده فعال موجود در زردچوبه، ویژگی های ضدویروسی و ضدقارچی داشته و از بدن در برابر ابتلا به انواع سرطان محافظت می کند. التهاب، عامل اصلی بروز بسیاری از بیماری های مزمن است که سلامتی انسان ها را به خطر می اندازد و با مصرف زردچوبه به عنوان ضدالتهابی بسیار قوی می توان مانع از ایجاد التهاب در بدن شد .
- از مصرف تخمه آفتاب گردان غافل نشوید. تخمه آفتابگردان سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. آنها منبع سرشار از ویتامین E ، است و همانند سایر آنتی اکسیدان ها ، ویتامین E عملکرد

ایمنی بدن را بهبود می بخشد تخمه آفتابگردان می تواند به سالادها یا کاسه های صبحانه، افزودنی خوشمزه ای ایجاد کند.

- ویتامین D را از یاد نبرید. مقادیر کافی ویتامین D در بدن از جمله عوامل ضروری برای عملکرد مناسب سیستم ایمنی به شمار می رود. بخش بیشتر ویتامین D از نور خورشید جذب می شود و استفاده از مکمل های ویتامین D می تواند بسیار مفید باشد.

- روغن نارگیل را در برنامه غذایی تان در نظر بگیرید. این روغن مزایای منحصر به فردی در زمینه حفظ سلامت بدن دارد. ترکیبات «اسیدلوریک» موجود در روغن نارگیل ایمنی بدن را بالا برده و سلامت قلب و غدد تیروئید را تضمین می کند. این روغن ضدقارچ، ضدباکتری و ضدویروس بوده و گنجاندن آن در رژیم غذایی روزانه به طور کلی سلامت شما را در دراز مدت به همراه دارد. اسیدهای چرب موجود در روغن نارگیل سریعاً در داخل بدن به انرژی تبدیل شده و از این رو، خطر تجمع آن و بروز چاقی وجود ندارد.

- طالبی بخورید. طالبی برای خون سازی و تقویت سیستم ایمنی بدن مفید است. طالبی به دلیل داشتن ویتامین A برای خون سازی و تقویت سیستم ایمنی بدن، مفید است.

- غذاهای پروتئین دار بخورید. مصرف پروتئین به بدن کمک می کند تا به خوبی از خود دفاع کند. تخم مرغ، سویا، آجیل شیرین، گوشت بدون چربی، غذاهای دریایی (ماهی، میگو)، مرغ، لوبیا و نخود سرشار از پروتئین هستند. مصرف گوشت های کم چرب (مانند مرغ، ماهی) که حاوی پروتئین هستند موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می شود.

- کلم برو کلی مصرف نمایید. کلم بروکلی، دارای آنتی اکسیدان و سرشار از ویتامین ها است. منبعی سرشار از کلسیم، پتاسیم، فیبر و دارای مقداری مواد فیتوشیمیک است که در ابتلا به بیماری های قلبی، دیابت و برخی سرطان ها جلوگیری می کند. کلم بروکلی دارای ویتامین های A و C است. این نوع کلم از برخی آنتی اکسیدان ها برخوردار است که می تواند سلول های بدن محافظت کند.

- از مصرف غذاهای حاوی روی غافل نشوید. ماده معدنی روی، تولید سلول های سفید خون را افزایش می دهد و قدرت مقابله این سلول ها را در برابر بیماری ها، تقویت می کند. تحقیقات نشان داده است که مکمل های روی، رشد سرطان را کندتر می کند. این ماده معدنی تاثیر بسیار مهمی روی سیستم ایمنی دارد که عملکرد خود را از طریق اثر بر روی تیموس و آنتی بادی ها و سلول های T انجام می دهد. تخم کدو و کدوتنبل، سرشار از روی می باشند ماده معدنی «روی» درون لوبیا، آجیل (بادام، پسته، فندق، بادام زمینی، گردو، تخمه)، شیرو فرآورده های کم

- چرب آن (ماست، پنیر، دوغ)، غلات سیوس دار (گندم، جو، برنج)، مرغ، غذاهای دریایی و گوشت بدون چربی سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.
- قره قاط مصرف کنید. این گیاه و میوه آن برای داشتن سلامت جسم مفید است. این ماده غذایی سرشار از برخی فیتوشیمیک ها است که از بروز عفونت شریان های ادراری پیشگیری می کند. قره قرط همچنین به تقویت حافظه کمک می کند و برای داشتن دوران پیری سالم مفید است
 - اسفناج مصرف نماید. این گیاه غذایی درجه ایمنی بدن را بالا می برد و در زیبایی پوست و مو نقش به سزایی دارد. اسفناج دارای ویتامین های A و C و ماده ریوفلاوین (ویتامین B2) است. ویتامین B2 نیز در بازسازی بافت های بدن بسیار موثر است. اسفناج همچنین دارای ویتامین B، کلسیم، آهن و منیزیم است.
 - مصرف غذاهای حاوی ویتامین E را فراموش نکنید. ویتامین E موجود در روغن های گیاهی، کره بادام زمینی، اسفناج، بادام، فندق، تخمه آفتابگردان سبب تقویت پوست و مو می‌شود. استفاده کافی از مکمل های اسید چرب و مصرف ویتامین E با هم سیستم ایمنی بدن شما را تقویت می کند. ویتامین E فواید بسیار زیادی برای سیستم دفاعی بدن دارد
 - به قارچ های خوراکی به عنوان گنجینه های پنهان طبیعت نگاه کنید. سال های متمادی، افراد سراسر جهان از قارچ های خوراکی برای تقویت سیستم ایمنی بدن استفاده می کردند اما امروزه دانشمندان دلیل مفید بودن آنها را کشف کرده اند. مطالعات نشان می دهد که قارچ های خوراکی، تولید و فعالیت گلبول های سفیدخون را افزایش می دهند و خاصیت مهاجمی آنها را چند برابر می کنند بنابراین وقتی مبتلا به عفونت هستید، قارچ خوراکی را فراموش نکنید و آن را در برنامه غذایی تان، جای دهید. کارشناسان توصیه می کنند که روزانه ۱۰۰ گرم قارچ خوراکی را برای افزایش قوای دفاعی بدن مصرف کنید. قارچ های خوراکی می توانند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کنند. قارچ های خوراکی، بعضی از ویتامین های گروه B را می توانند تأمین کنند. سلنیوم، که آنتی اکسیدان مهم است و نیز ویتامین D از طریق قارچ ها قابل تأمین است.
 - جودوسر مصرف نماید. پژوهشگران نروژی اعلام کرده اند که جوی دو سر حاوی فیبری است که می تواند با پیشگیری از ابتلا به بیماری های میکروبی، باعث تقویت سیستم دفاعی بدن هم بشود. افرادی که مصرف نان جو، سوپ جو یا غلات صبحانه، حاوی جوی دو سر را به صورت مرتب و روزانه در برنامه غذایی خود دارند، کمتر از سایرین به بیماری هایی مانند آنفلوآنزا، تبخال و حتی سیاه زخم مبتلا می شوند. جوی دو سر با تقویت سیستم دفاعی بدن و کمک به کارکرد

بهتر آنتی‌بیوتیک‌ها، نقش برجسته‌ای در بهبود سریع‌تر بیماری‌های عفونی در بدن بازی می‌کند. از این رو، توصیه می‌شود که حداقل هفته‌ای ۲-۳ مرتبه غلات کامل حاوی جوی دو سر را در برنامه غذایی‌تان داشته باشید.

- مصرف غذاهای سرخ‌کردنی را کاهش دهید. مصرف بیش از اندازه چربی‌ها، خوراکی‌های چرب و غذاهای سرخ‌کردنی بر میزان تولید و عملکرد گلبول‌های سفید خون در بدن، تأثیر منفی دارد. به همین دلیل افرادی که عادت به مصرف غذاهای چرب و سرخ‌کرده دارند، سیستم ایمنی بدنشان قدرت چندانی در مقابله با عوامل عفونی و ویروسی ندارد و بنابراین، بیشتر از سایرین بیمار می‌شوند.

- زنجبیل مصرف نمایید. زنجبیل بدن را گرم کرده و سبب دفع سموم از طریق تعرق می‌شود. در ضمن از پرخونی در عروق تنفسی و ریه‌ها نیز جلوگیری می‌کند.

- از مصرف سیب زمینی غافل نشوید. این ماده ضد سرطان و پیری است. رنگ زردی که در سیب زمینی وجود دارد نشان دهنده وجود بتاکاروتن در آن است. بتاکاروتن، از ویتامین A است و این ویتامین از بروز پیری زود رس جلوگیری می‌کند. بتاکاروتن همچنین در ابتلا به برخی سرطان‌ها جلوگیری می‌کند. شاید این را سخت بپذیرید که پوست، جزئی از سیستم دفاعی بدن است، اما این اندام حیاتی دارای وسعت زیادی است و جزو اولین سدهای دفاعی بدن در مقابل ورود میکروب‌ها به حساب می‌آید.

- نخود فرنگی مصرف نمایید. وجود مقادیر زیادی ویتامین C و آهن در نخود فرنگی موجب شده که این ماده غذایی به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. این ماده غذایی سرشار از پروتئین است. همچنین حاوی مقدار زیادی ویتامین و مواد معدنی است.

- سیر مصرف کنید. مصرف پیاز و سیر موجب افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن می‌شود. سیر، تقویت‌کننده‌ای بسیار قوی برای سیستم دفاعی بدن محسوب می‌شود که تولید گلبول‌های سفید خون را افزایش می‌دهد و تولید پادتن را در بدن بیشتر می‌کند. این نوع سبزی که از خانواده پیازها است حاوی ماده فعال آلیسین است که از بروز عفونت‌ها جلوگیری می‌کند. سیر به عنوان یک آنتی‌بیوتیک طبیعی حاوی مواد ضدباکتریایی، ضدقارچ، ضدویروس و همچنین ترکیبات تقویت‌کننده سیستم ایمنی قوی است که تأثیر به‌سزایی در بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن دارد. در این میان، پژوهشگران معتقدند که مصرف سیر تازه فواید بیشتری نسبت به سایر انواع سیر دارد.

- چای کوهی مصرف نمائید. چای کوهی، سیستم دفاعی بدن را تقویت می کند. این گیاه در درمان بی خوابی، نقرس، حساسیت، گرفتگی روده و تقویت سیستم دفاعی بدن بسیار موثر است
- به مصرف جوانه ها عادت نمائید. سبزیجات صلیبی شکل مانند جوانه بروکلی و بروکسل سرشار از آنتی اکسیدان هستند و سیستم ایمنی بدن را تقویت می کنند. جوانه ها همچنین حاوی کولین هستند، که برای بهبود عملکرد سلول ها لازم است و سیگنالینگ غشای سلولی را ارتقا می دهد. جوانه بروکسل همچنین سرشار از ویتامین C است، ماده مغذی که نقش مهمی در پیشگیری از بیماری و درمان دارد.
- دارچین مصرف نمائید. برای بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن در فصل سرد بسیار مفید است. همچنین از تجمع پلاک های خونی جلوگیری می کند و خاصیت ضدالتهابی دارد و قندخون را تنظیم می کند.
- چغندر مصرف نمائید. چغندر، تقویت کننده سیستم دفاعی بدن است. چغندر قرمز به علت داشتن میزان بالای ماده ضد سرطانی و کاراتینوئیدز، گیاهی منحصر به فرد به حساب می آید. این گیاه سرشار از کربوهیدرات و منبع عالی اسیدفولیک است. رنگ دانه قرمز رنگ آن، توسط گلبول های قرمز جذب می شود و توانایی حمل اکسیژن توسط خون را افزایش می دهد. برگ های چغندر غنی از بتاکاروتن، اسیدفولیک، کلروفیل، پتاسیم، ویتامین C و آهن است.
- با دانه کتان آشتی نمائید! دانه کتان دارای فیبر بالا، اسید آلفا لینولنیک، خواص ضد سرطان و اسیدهای چرب امگا ۳ است. همچنین دانه کتان حاوی فیتواستروژن است که به منظور مبارزه با عفونت ها و بیماری های خود ایمنی، به ادامه ی فعالیت کارآمد و موثر سیستم ایمنی بدن کمک می کند.
- در سبذ غذایی خانواده، جایی برای آب لیمو در نظر بگیرید! آب لیمو حاوی ویتامین C و منبع ترکیبات گیاهی به نام فلاونوئیدها است. آب لیمو خواص آنتی اکسیدانی بسیاری دارد که از سلول های بدن شما محافظت می کند و سلامت متابولیک (سوخت و ساز بدن) را بهبود می بخشد. آب لیمو سرشار از ویتامین C است و بنابراین می تواند برای تقویت سیستم ایمنی بدن مفید باشد.
- مصرف سیب زمینی شیرین را از یاد نبرید. سیب زمینی شیرین سرشار از بتاکاروتن است. بتاکاروتن آنتی اکسیدانی است که باعث ایجاد رنگ نارنجی پوست سیب زمینی شیرین می شود. بتاکاروتن منبع ویتامین A است که به سلامت پوست کمک کرده و از پوست در برابر اشعه ماوراء بنفش محافظت می کند.

منابع مورد استفاده:

۱- اگر می خواهید مبتلا به سرطان نشوید...، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

۲- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

3-Eat These 10 Foods for a Healthy Immune System ,
Shereen Lehman,2020, (<https://www.verywellfit.com>)

4 -Foods to Boost the Immune System, Physicians
Committee for Responsible Medicine, 2020,
(<https://www.pcrm.org>)

5-How to boost your immune system, Harvard University,
2020, (<https://www.health.harvard.edu>)

6-Mclelester-Darby: Nutrition and diet in health and
disease, sixth edition, Saunder

7-The best foods for boosting your immune system,
Medical News Today, 2020, (
<https://www.medicalnewstoday.com>)

8- 9 Ways to Boost Your Body's Natural Defenses,
Healthline Media, 2020, (<https://www.healthline.com>)

9-5 Ways to Boost Your Immune System, Katie McCallum,
2020. Houston Methodist, Houston, TX. 2020,
(<https://www.houstonmethodist.org>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com