

با تغذیه سالم، به کمک سیستم ایمنی بدن تان بروید !

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، با موفقیت انجام خواهد شد.

ماهی بخورید تا سیستم ایمنی قوی داشته باشید! مصرف ماهی در برنامه غذایی، به طور مرتب، باعث تقویت سیستم دفاعی بدن می شود.

سبزی های رنگارنگ را دریابید ! 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 سرما خوردگی را کاهش دهد و عملکرد سیستم ایمنی بدن انسان را بهبود بخشد.

به مصرف روغن زیتون اهمیت بدهید. اگر می خواهید سیستم ایمنی خود را تقویت کنید، می توانید از روغن زیتون به جای سایر روغن ها برای پخت و پز استفاده کنید.

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 سبوس دار را جانشین غلات تصفیه شده کنید.

✚ **ماست بخورید.** مطالعات پژوهشگران استرالیایی نشان داده است که مصرف ۲۰۰ گرم از ماست پروبیوتیک (دو لیوان از آن) برای تقویت سیستم ایمنی بسیار مؤثر است.

✚ **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.

✚ **از مصرف سوپ مرغ غافل نشوید!** سوپ مرغ، یک ماده اصلی برای پیشگیری از ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوانزا 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 بتاکاروتین 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 کلرادو، 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.

➤ **به سرکه سیب احترام بگذارید!** سرکه سیب، سرشار از مواد ضد میکروبی است. بنابراین مصرف آن با کاهش سموم بدن و تقویت سیستم ایمنی همراه است؛ برای مصرف سرکه سیب می توانید را با کمی عسل ترکیب کنید.

➤ **سبز بنوشید!** در چای سیاه و چای سبز ترکیبی به نام وال تیانین وجود دارد که موجب تقویت سیستم دفاعی بدن می شود.

➤ **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.

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

➤ **بادام بخورید.** مصرف مغز بادام سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند.

➤ **از فواید جینسینگ بهره مند شوید!** 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 به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند.

- **مواد غذایی کاروتنوئید را امتحان کنید.** شواهدی وجود دارد که کاروتنوئیدها هم به تقویت سیستم ایمنی کمک می کنند.
- **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.
- **از مصرف قلب سبزی ها، غافل نشوید!** گوجه فرنگی، سیستم دفاعی بدن را افزایش می دهد .
- **مصرف فلفل دلمه ای قرمز را امتحان نمایید.** این نوع فلفل، منبع جایگزین عالی ویتامین C است.
- **از مصرف خودسرانه هر نوع دارو، پرهیز نمایید.** مصرف خود سرانه هر نوع دارویی ، واکنش های طبیعی سیستم ایمنی را سرکوب می کند .
- **زردچوبه مصرف نمایید..** 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.
- **از مصرف تخمه آفتاب گردان غافل نشوید.** تخمه آفتابگردان، سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند . آنها منبع سرشار از ویتامین E ، است وهمانند سایر آنتی اکسیدان ها ، ویتامین E عملکرد ایمنی بدن را بهبود می بخشد .

● **ویتامین آفتاب را فراموش نکنید!** 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 موجود در روغن نارگیل، ایمنی بدن را بالا برده و سلامت قلب و غدد تیروئید را تضمین می کند. این روغن ضدقارچ، ضدباکتری و ضد ویروس بوده و گنجاندن آن در رژیم غذایی روزانه، به طور کلی سلامت شما را در دراز مدت به همراه دارد.

➤ **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 بروکلی مصرف نمایید.** کلم بروکلی دارای ویتامین های A و C است. این نوع کلم از برخی آنتی اکسیدان ها برخوردار است که می تواند از سلول های بدن محافظت کند.

➤ **از مصرف غذاهای حاوی روی ، غافل نشوید.** تخمه کدو و کدوتنبل ، سرشار از روی ، می باشند. ماده معدنی روی ، در لوبیا، آجیل (بادام، پسته ، فندق، بادام زمینی، گردو، تخمه) ، شیر و فرآورده های کم چرب آن (ماست ، پنیر ، دوغ) ، غلات سبوس دار (گندم، جو، برنج) ، مرغ، ماهی و گوشت بدون چربی وجود دارد که سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می شود.

قره قاط مصرف کنید. این گیاه و میوه آن ، برای داشتن سلامت جسم مفید است. قره قاط به تقویت حافظه کمک می کند و برای داشتن دوران پیری سالم مفید است.

مصرف سبزی همه فن حریف را جدی بگیرید! این سبزی ،درجه ایمنی بدن را بالا می برد .

مصرف غذاهای حاوی ویتامین E را فراموش نکنید. مصرف ویتامین E ، سیستم ایمنی بدن شما را تقویت می کند.

به قارچ های خوراکی، به عنوان گنجینه های پنهان طبیعت نگاه کنید! قارچ های خوراکی، به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کنند. سال های متمادی، افراد سراسر جهان از قارچ های خوراکی برای تقویت سیستم ایمنی بدن استفاد می کردند .

جودوسر مصرف نمایید. پژوهشگران نروژی اعلام کرده اند که جوی دوسر، حاوی فیبری (الیاف غذایی) است که می تواند با پیشگیری از ابتلا به بیماری های میکروبی، باعث تقویت سیستم دفاعی بدن هم بشود.

مصرف غذاهای سرخ کردنی را کاهش دهید . افرادی که عادت به مصرف غذاهای چرب و سرخ کرده دارند، سیستم ایمنی بدن شان قدرت چندانی در مقابله با عوامل عفونی و ویروسی ندارد؛ بنابراین، بیشتر از دیگران بیمار می شوند.

زنجبیل مصرف نمایید. زنجبیل بدن را گرم کرده و سبب دفع سموم از طریق تعرق می شود. در ضمن از پرخونی در عروق تنفسی و ریه ها نیز جلوگیری می کند.

✚ **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.

✚ **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 .

✚ **از مصرف بد بوی پرخاصیت ، غافل نشوید !** سیر، تقویت کننده ای بسیار قوی برای سیستم دفاعی بدن محسوب می شود که تولید گلبول های سفید خون را افزایش می دهد و تولید پادتن را در بدن بیشتر می کند.

✚ **چای کوهی مصرف نمایید.** 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 نمایید.** جوانه کلم های بروکلی و بروکسل، سرشار از آنتی اکسیدان هستند و سیستم ایمنی بدن را تقویت می کنند.

✚ **دارچین مصرف نمایید.** دارچین، برای بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن در فصل سرد بسیار مفید است. همچنین از تجمع پلاکت های خونی جلوگیری می کند، خاصیت ضدالتهابی دارد و قندخون را تنظیم می کند.

✚ **چغندر مصرف نمایید.** چغندر، تقویت کننده سیستم دفاعی بدن است.

✚ **با دانه کتان آشتی نمایید!** دانه کتان حاوی فیتواستروژن است که به منظور مبارزه با عفونت ها و بیماری های خود ایمنی، به ادامه فعالیت کارآمد و موثر سیستم ایمنی بدن کمک می کند.

در سبد غذایی خانواده، جایی برای آب لیمو در نظر بگیرید! آب لیمو سرشار از ویتامین C است؛ بنابراین می‌تواند برای تقویت سیستم ایمنی بدن مفید باشد.

منابع مورد استفاده:

۱- اگر می‌خواهید 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 you're 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, Houston
Methodist, 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

vahiderfani.ir