

راهکارهای تغذیه ای برای ایمن شدن در برابر آنفلوآنزا



اکثر افراد با استفاده از واکسن آنفلوآنزا، سعی می‌کنند از بروز این بیماری جلوگیری کنند. اما زدن واکسن تنها راه ایمن کردن بدن نیست.

به گزارش صنعت غذا و کشاورزی از باشگاه خبرنگاران جوان، آنفلوآنزا بیماری ویروسی است که علائم آن کمی متفاوت با سرماخوردگی است و شامل اسهال، تهوع، احساس ضعف و سرما نیز می‌شود. اگرچه با پیشرفت علم پزشکی، آنفلوآنزا دیگر بیماری کشنده‌ای نیست، اما در گروه‌های آسیب پذیر مثل کودکان، سالمندان، زنان باردار، افراد مبتلا به مشکلات تنفسی و بیماران با نقص ایمنی ممکن است همراه با خطراتی باشد.

سوی تزریق واکسن برای گروه‌های پرخطر، استفاده از ۷ ماده غذایی، برای بهبود علائم این بیماری و حتی پیشگیری از ابتلا به آن می‌تواند موثر باشد:

سیر: یک آنتی بیوتیک طبیعی قدرتمند غنی از آنتی اکسیدان‌ها مانند آلیسین است. سیر باعث تحریک سلول‌های سفید خون، و تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. آنتی اکسیدان‌های موجود در سیر همچنین

باعث جلوگیری از آسیب‌های رادیکال‌های آزاد به ساختار سلولی خواهد شد.

ماست‌های پروبیوتیک: پروبیوتیک‌ها باعث سلامت روده، پشتیبانی از سیستم ایمنی سالم و دفع عوامل بیماری‌زا، از جمله سرماخوردگی و آنفلوآنزا می‌شوند. علاوه بر افزایش فعالیت سیستم ایمنی، پروبیوتیک‌ها همچنین با تولید مواد ضد باکتری و کشتن و یا غیر فعال کردن باکتری‌ها، بیماری را درمان می‌کنند.

چای: نوشیدن آن طیف گسترده‌ای از مزایای سلامتی را به همراه دارد که یکی از آن‌ها تقویت سیستم ایمنی بدن به خاطر وجود آنتی اکسیدان‌های قوی در چای است. اگر چای سبز را با عسل و لیمو بنوشید، همان خاصیت چای سیاه را برای درمان دارد، اما برعکس چای سیاه، به خواب لطمه‌ای نمی‌زند و باعث می‌شود خوابی عمیق به درمان بیماری شما کمک کند.

شکلات تیره: شکلات سیاه سرشار از فلاونوئیدها است. این آنتی اکسیدان که در بیشتر میوه‌ها و سبزیجات نیز وجود دارد با بسیاری از بیماری‌ها از راه تقویت سیستم ایمنی بدن مقابله می‌کند. در واقع به نظر می‌رسد که شکلات سیاه بیشتر از مواد غذایی دیگر حاوی این آنتی اکسیدان‌ها است.

فلفل قرمز: میزان ویتامین C موجود در این فلفل دو برابر مرکبات است و ثابت شده که مصرف میزان کافی ویتامین C اگرچه نقش پیشگیری کننده ندارد، اما طول دوره بیماری‌های ویروسی را کوتاه می‌کند.

آجیل: مقادیر زیادی ویتامین E دارد که ثابت شده این ویتامین یک آنتی اکسیدان قوی و دارای اثرات ضد التهابی برای

افزایش قدرت
سیستم ایمنی بدن است.

ماهی قزل آلا: یک منبع غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ است
که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و دیگر بیماری‌های مزمن را از طریق
کاهش
فرایند التهابی در بدن کم می‌کند ضمن این که منجر به تقویت سیستم
ایمنی بدن
نیز می‌شود