

غذای ناسالم و تاثیر آن در ابتلا به بیماری‌های عفونی



یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی در چهارمقال و بختیاری گفت: رژیم غذایی سالم و انجام ورزش اهمیت بالایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن دارد و افرادی که رژیم غذایی ناسالم دارند، کالری دریافتی بدن آنها زیاد است و اضافه وزن دارند، این افراد بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های عفونی و بیماری‌هایی مانند کرونا قرار دارند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگروفودنیوز)، به نقل از ایسنا؛ سیاوش فاضلیان در خصوص تغذیه و تقویت سیستم ایمنی بدن در فصل شیوع سرماخوردگی، آنفولانزا و کرونا، اظهار کرد: اولین روش برای تقویت سیستم ایمنی بدن انتخاب شیوه زندگی سالم است، یعنی افراد باید سعی کنند دارای یک رژیم غذایی سالم با رعایت تنوع و تعادل باشند و از میوه‌ها، سبزیجات تازه و ... که موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود استفاده کنند.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی در چهارمقال و بختیاری افزود: حفظ وزن ایده‌آل با تغذیه سالم و داشتن فعالیت فیزیکی منظم به تقویت سیستم ایمنی بدن افراد کمک می‌کند، زیرا انجام منظم ورزش باعث تقویت سیستم قلبی و عروقی می‌شود، ظرفیت تنفسی را افزایش داده و احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهد، همچنین منجر به کنترل وزن می‌شود و حفاظت بدن در برابر انواع بیماری را افزایش

وی ادامه داد: یکی از عوامل تضعیف سیستم ایمنی بدن افراد کمبود ویتامین D است، بنابراین افرادی که دچار کمبود این ویتامین هستند، حتما لازم است از مکمل استفاده کنند و یا از طریق نور آفتاب ویتامین D بدن افراد تامین شود.

فاضلیان عنوان کرد: رژیم غذایی سالم و انجام ورزش اهمیت بالایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن دارد و افرادی که رژیم غذایی ناسالم دارند، کالری دریافتی بدن آنها زیاد است و اضافه وزن دارند، این افراد بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های عفونی و بیماری‌هایی مانند کرونا قرار دارند.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی در چهارمقال و بختیاری، اضافه کرد: مصرف میوه و سبزیجات دارای رنگدانه نارنجی مانند هویج، کدو حلوایی، خرمالو، پرتقال و... به علت داشتن بتاکاروتن باعث افزایش دریافت ویتامین A در بدن فرد می‌شود و در نتیجه تقویت سیستم ایمنی را به دنبال دارند، همچنین کمبود برخی مواد مغذی مانند آهن و روی نیز سیستم ایمنی بدن را تضعیف می‌کند، بنابراین توصیه می‌شود افراد از مواد غذایی مانند گوشت‌ها، حبوبات، مغزها و... که منبع آهن و روی هستند، استفاده کنند.

وی یادآور شد: گوجه‌فرنگی و میوه‌های قرمز رنگ مثل هندوانه به علت داشتن لیکوپن غنی از آنتی‌اکسیدان هستند و می‌توانند بدن فرد را در برابر عفونت‌ها محافظت کنند.

فاضلیان تصریح کرد: در صورتیکه افراد چاق بتوانند براساس یک رژیم اصولی حدود دو تا چهار کیلوگرم از وزن خود را کاهش دهند، عملکرد بدن آنها در برابر عفونت‌ها و مشکلات تنفسی بهبود پیدا می‌کند، همچنین به دلیل اینکه غذاهای حاوی چربی‌های اشباع و نمک زیاد باعث ایجاد التهاب در بدن افراد می‌شود، توصیه می‌کنیم که افراد از مصرف این نوع غذاها خودداری کنند.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی در چهارمقال و بختیاری، بیان کرد: کمبود مواد مغذی در بدن مانند کمبود ویتامین‌های A، C و D موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود، همچنین یکی از نکات مهم در افزایش سیستم ایمنی بدن دریافت مایعات است و هر فرد باید روزانه حدود هشت تا ۱۰ لیوان مایعات مصرف کند.

وی خاطر نشان کرد: افراد سعی کنند از میوه و سبزیجات تازه استفاده کنند و برای تامین پروتئین بدن خود از پروتئین‌های گیاهی مانند حبوبات، سویا و... استفاده کنند، همچنین مصرف حداقل دو بار ماهی در طول هفته توصیه می‌شود زیرا ماهی سرشار از امگا ۳ است.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: ایسنا