

یک متخصص تغذیه عنوان کرد: نقش ویتامین ها و ریز مغذی ها در مقابله با ویروس ها



یک متخصص تغذیه، گفت: افرادی که خواب کافی، راحت و با کیفیت ندارند به دلیل نقص سیستم ایمنی بیش از سایرین در معرض ابتلا به انواع بیماری ها و ویروس ها هستند.

به گزارش خبرگزاری مهر، تیرنگ نیستانی، با اشاره به اهمیت تغذیه در پیشگیری از بیماری های واگیردار و عفونی اظهار کرد: تردیدی وجود ندارد که شدت بیماری با توجه به کمبود مواد مغذی و نقص سیستم ایمنی در افراد متفاوت است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ادامه داد: گواه این موضوع این است که اگر چنانچه دونفره این بیماری مشترک مبتلا شوند تظاهرات بالینی در این دوفرد بسته به میزان شدت و مقاوت بدن متفاوت است. به طور مثال یک بیماری و یا ابتلا به یک ویروس مشترک می تواند در یک فرد کشنده باشد ولی در فرد دیگری علائم و عوارض جدی نداشته باشد.

نیستانی با بیان اینکه تعداد مبتلایان بیماری هایی نظیر کرونا، سارس و یا آنفلوانزا بیشتر از افرادی است که جان خود را در اثر ابتلا به این بیماری ها از دست داده اند، خاطرنشان کرد: دستگاه

ایمنی بدن به تنهایی متاثر از تغذیه نیست هرچند که تغذیه می تواند نقش مهمی در عوارض و شدت ابتلا به این بیماری ها داشته باشد.

وی، خستگی و کار سنگین را یکی دیگر از عوامل ابتلا به انواع بیماری ها دانست و خاطرنشان کرد: افرادی که خواب کافی، راحت و با کیفیت ندارند به دلیل نقص سیستم ایمنی بیش از سایرین در معرض ابتلا به انواع بیماری ها و ویروس ها هستند.

عضو هیئت علمی دانشگاه اهمیت مصرف مواد معدنی و ریزمغذی ها را مورد توجه قرار داد و گفت: در بحث های مربوط به تغذیه استفاده از ویتامین A اهمیت ویژه ای دارد تا جائیکه این ویتامین به عنوان ویتامین ضد عفونت معروف شده است.

به گفته وی، ویتامین A به میزانی قابل توجهی سیستم ایمنی بدن را در برابر ابتلا به بیماریهای تقویت می کند.

نیستانی با اشاره به این که لبنیات، تخم مرغ، انواع گوشت، سبزیجات زرد و نارنجی منبع سرشار ویتامین A هستند، ادامه داد: کمبود ویتامین A عامل عفونت تنفسی و آسیب به پوست و سیستم گوارشی می شود، سیب زمینی، کلم، هویج، فلفل، زردآلو، انبه، تخم مرغ و کره حاوی این ویتامین هستند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، خاطرنشان کرد: استفاده ها از منابع معدنی نظیر «روی» نیز در رژیم غذایی می تواند تاثیر بسزایی در ارتقا سطح ایمنی بدن داشته باشد.

این متخصص تغذیه خاطرنشان کرد: کاهش روی می تواند دستگاه ایمنی را تضعیف کند و نکته اصلی اینجاست که زمانی که مشکلات تغذیه ای ایجاد می شود دستگاه ایمنی بدن اولین نقطه ای در بدن است که دچار آسیب می شود و در عین حال زمانی که مشکل کمبود ویتامین ها در بدن جبران می شود سیستم ایمنی آخرین جایی در بدن است که ترمیم خواهد شد.

نیستانی، چاقی و اضافه وزن را موضوعی کاملاً بی ارتباط با کمبود ویتامین و مواد معدنی در خون دانست و توضیح داد: تحقیقات نشان می دهد افرادی که چربی شکمی و دچار اضافه وزن هستند نیز در بیشتر موارد دچار کمبود ویتامین هستند بنابراین چاقی هیچ ارتباطی به کافی بودن ویتامین ها در بدن ندارد.

وی، منبع اصلی دریافت ویتامین به جز منابع گیاهی همانند غلات و حیوانی مثل ماهی ساردین، شیر و تخم مرغ، در معرض قرار گرفتن در نور مستقیم آفتاب ذکر کرد.

نیستانی در ادامه تامین ویتامین D در بدن را برای حفظ ایمنی ضروری ذکر کرد و خاطرنشان کرد: کاهش ویتامین D می تواند برای ایمنی ذاتی بدن اثر گذار باشد.

این متخصص تغذیه دانشگاه ضرورت توجه به تامین مواد مغذی و مورد نیاز بدن را مورد تاکید قرار داد و افزود: کمبود ویتامین هایی که در بدن علائم خاصی ایجاد نمی کند می تواند در دراز مدت مشکلات جدی ایجاد کند.

وی همچنین درباره اثرات ویتامین C در بدن گفت: این ویتامین تاثیر ثابت شده ای برای محافظت در برابر عفونت های تنفسی ندارد، همچنین این ویتامین در مقادیر بالا اثرات مخربی بر بدن می تواند داشته باشد.

به گفته عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ویتامین C و سایر مواد غذایی و معدنی دیگر هرگز نمی توانند به تنهایی بدن را در برابر عفونت های ویروسی به ویژه کرونا ویروس محافظت کنند.

نیستانی ادامه داد: تحقیقات نشان می دهد زمانی که با کاهش سطح ریز مغذی ها روبرو می شویم حتی ویروس های ضعیف نیز قابلیت تبدیل شدن به ویروس مقاوم و بیماری مهلک را دارند. به معنی ساده تر، وضعیت میزبان روی شدت بیماری اثرگذار است.