

۳۰ غذای مفید برای تقویت سیستم ایمنی بدن را بشناسید



یک مشاور و محقق طب سنتی، با بیان اینکه مصرف غذاهای مفید و مغذی از روشهای تقویت سیستم ایمنی بدن بوده و به منظور عملکرد صحیح سیستم ایمنی جذب ویتامین های مختلف ضروری است، ۳۰ غذا و ماده غذایی مفید و تقویت کننده سیستم ایمنی بدن را همراه با خواص آن ها معرفی کرد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از ایسنا؛ محمد مهدی داستان پور با اشاره به اینکه یکی از روشهای تقویت سیستم ایمنی بدن مصرف غذاهای مفید است، اظهار کرد: تقویت سیستم ایمنی بدن برای مبارزه با بیماریها بسیار مهم و حیاتی است چرا که سیستم ایمنی بدن اگر ضعیف باشد، در صورت نفوذ میکروب به بدن نمیتواند با آن مقابله کند و در نهایت فرد بیمار میشود.

وی با بیان اینکه سیستم ایمنی بدن به منظور عملکرد صحیح به چند دسته از مواد مغذی نیاز دارد که میتوان آن ها را از طریق رژیم غذایی روزانه دریافت کرد، تصریح کرد: این مواد مغذی شامل پروتئین، ویتامین A، ویتامین C و ویتامین E به همراه مواد معدنی مانند روی (زینک) و آهن هستند.

داستان پور با اشاره به اینکه ضعیف بودن سیستم ایمنی بدن با علائمی قابل تشخیص است، خاطرنشان کرد: دستها، انگشتها، گوشها و

پاهای سرد، اسهال که بیش از یک هفته طول می‌کشد، یبوست، خستگی، تب خفیف، حساسیت به نور خورشید، ریزش مو، خشکی چشم، زرد شدن پوست، تغییرات وزن، دردهای مفصلی از جمله این علائم هستند هرچند این نشانه ها گاه می‌توانند علائم برخی بیماری‌های دیگر نیز باشد. بنابراین با مشاهده‌ی آن‌ها در بدن نمی‌توان قاطعانه از ضعف سیستم ایمنی صحبت کرد. ضعف سیستم ایمنی بدن را فقط پزشک می‌تواند به طور قطعی تشخیص دهد.

مشاور و محقق طب سنتی با بیان اینکه استفاده از برخی مواد غذایی می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی کمک کند، افزود: تخمه آفتابگردان، مرکبات، کلم بروکلی، زنجبیل، هویج، بادام، سیر، اسفناج، سیب زمینی شیرین، چای سبز، کفیر، فلفل دلمه قرمز و فلفل تند، میگو، شکلات تلخ، آووکادو، کیوی، انبه، زردچوبه، سوپ مرغ، ماهی چرب، ماست پروبیوتیک، صدف خوراکی، سرکه سیب، جینسینگ، روغن زیتون، آب لیمو، تخم کتان، بلغور جوی دوسر، جوانه ها، بلوبری از جمله مهم‌ترین غذاهایی که بدن ما را در مبارزه با عوامل بیماری‌زا کمک می‌کنند.

وی تخمه آفتابگردان را سرشار از مواد مغذی از جمله فسفر، منیزیم و ویتامین B6 دانست و گفت: این دانه ویتامین E بسیار زیادی دارد و یک آنتیاکسیدان بسیار قدرتمند در تنظیم و حفظ سلامت عملکرد سیستم ایمنی بدن است.

داستان پور با اشاره به اینکه گریپ‌فروت، پرتقال، نارنگی، لیموشیرین، لیموترش، نارنگی یا فا به عنوان یکی از غنی‌ترین منابع ویتامین C شناخته می‌شود، گفت: ویتامین C می‌تواند علائم سرماخوردگی را کاهش داده و مقاومت سیستم ایمنی بدن را بهبود بخشد.

مشاور و محقق طب سنتی یادآورشد: کلم بروکلی نیز دارای آنتیاکسیدان و غنی از ویتامین است. منبعی سرشار از کلسیم، پتاسیم، فیبر و دارای مقداری مواد فیتوشیمیک بوده که از ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت و برخی سرطان‌ها جلوگیری می‌کند. کلم بروکلی دارای ویتامین های A و C است و همچنین دارای برخی آنتیاکسیدان‌ها است که می‌تواند از سلول‌ها محافظت کند.

وی با اشاره به اینکه زنجبیل دارای اثرات تسکین بخش بر روی دستگاه گوارش است، گفت: بررسی‌ها نشان می‌دهد که زنجبیل دارای خواص ضدالتهابی و ضد عفونی‌کننده است. با این حال، تحقیقات بیشتری لازم

است تا اثرات احتمالی آن بر جلوگیری از بیماری را مشخص کند. اضافه بر این، زنجبیل یک آنتی اکسیدان طبیعی است و می‌تواند برای بهبود دستگاه ایمنی بدن مفید باشد.

داستان پور با تاکید بر اینکه افرادی که در برنامه غذایی روزانه‌شان هویج را فراموش نمی‌کنند به ندرت دچار سرماخوردگی می‌شوند، ادامه داد: هویج حاوی میزان زیادی بتاکاروتین است که به سیستم دفاعی بدن برای تولید سلول‌های کشنده‌ی بیماری‌ها، کمک می‌کند.

مشاور و محقق طب سنتی با اشاره به اینکه بادام یکی دیگر از منبع عالی ویتامین E است، یادآور شد: این دانه گیاهی همچنین حاوی منگنز، منیزیم و فیبر است و مصرف روزانه یک چهارم فنجان بادام به عنوان یک میان وعده سالم می‌تواند سیستم ایمنی بدن را بهبود بخشیده و در مقابل بیماری‌ها ایمن کند.

وی خاطرنشان کرد: سیر می‌تواند از سرماخوردگی و عفونت‌های دستگاه تنفسی پیشگیری کند. این ماده غذایی حاوی آلیسین یک ترکیب ارگانوسولفور است که بخشی از سیستم دفاعی گیاه سیر در مقابله با آفات را تشکیل می‌دهد. به نظر می‌رسد که از آلیسین می‌توان برای درمان باکتری‌های مقاوم به آنتی‌بیوتیک‌ها بهره برد.

داستان پور با بیان اینکه اسفناج درجه ایمنی بدن را بالا می‌برد و در زیبایی پوست و مو نقش به سزایی دارد، افزود: اسفناج همچنین دارای ویتامین‌های A و C و ماده ریبوفلاوین (ویتامین B2) است. ویتامین B2 نیز در بازسازی بافت‌های بدن بسیار موثر خواهد بود همچنین دارای ویتامین B6، کلسیم، آهن و منیزیم است.

مشاور و محقق طب سنتی با اشاره به اینکه سیبزمینی شیرین سرشار از بتاکاروتن است، یادآور شد: بتاکاروتن یک رنگدانه گیاهی زرد-نارنجی است که در گیاهان و میوه‌هایی چون سیبزمینی شیرین، هویج و کدو تنبل یافت می‌شود. این ترکیب پیش ساز ویتامین A بوده و به پوست کمک می‌کند سالم بماند. این ترکیب می‌تواند پوست را در برابر آسیب‌های اشعه ماوراء بنفش ساطع شده از نور خورشید محافظت کند.

وی افزود: چای سبز حاوی مقدار کمی از کافئین است، بنابراین مردم می‌توانند آن را به عنوان جایگزینی برای چای یا قهوه سیاه استفاده کنند. نوشیدن آن همچنین ممکن است سیستم ایمنی را تقویت کند. چای سبز حاوی آنتی‌اکسیدان‌های مختلف و فلاونوئیدها است که

احتمالا می تواند خطر ابتلا به عفونت‌ها و همین طور سرطان را کاهش دهد.

داستان پور، کفیر را یک نوشیدنی تخمیری حاوی باکتری‌های زنده مفید دانست و گفت: منشاء این ماده کوه‌های قفقاز است. براساس تحقیقات نوشیدن کفیر مقاومت سیستم ایمنی را افزایش می دهد و مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۷ صورت گرفت نشان داد که این ماده غذایی می‌تواند برای مبارزه با باکتری‌ها، کاهش التهاب و افزایش فعالیت آنتی اکسیدانی مفید واقع شود.

مشاور و محقق طب سنتی با بیان اینکه فلفل دلمه ای قرمز حاوی ویتامین C و جایگزین خوب غذایی برای افرادی است که مصرف میوه برای آن‌ها به دلیل بیماری‌هایی چون قند ممنوع یا محدود است، افزود: براساس مطالعات انجام شده آب پز کردن یا بخار پز کردن این گیاه بهتر از دیگر روش‌های پخت آن در جهت حفظ ویتامین سی موجود در آن است. همچنین این ماده غذایی می‌تواند به صورت خام در سالاد یا کنار غذا مصرف شود. فلفل تند حاوی ماده‌ای به نام کپسایسین بوده که خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضدباکتریایی دارد و در تقویت و بهبود سیستم ایمنی بدن نقش موثری ایفا می‌کند. کپسایسین می‌تواند در مقابل حملات رادیکال‌های اکسیژن آزاد مقاومت کرده و از بدن در مقابل واکنش‌های التهابی دفاع کند.

وی با بیان اینکه میگو از جمله غذاهای دریایی که حاوی مقدار زیادی زینک (روی) است، یادآور شد: در بسیاری از مواقع زینک به اندازه دیگر ویتامین‌ها مورد توجه قرار نمی‌گیرد اما برای تقویت سیستم ایمنی بدن به آن احتیاج داریم. البته برای آقایان و خانم‌های بالغ به ترتیب ۱۱ و ۸ میلی‌گرم زینک در روز توصیه شده و مصرف بیش از حد زینک باعث مختل شدن سیستم ایمنی بدن می‌شود.

داستان پور شکلات تلخ را حاوی آنتی‌اکسیدانی به نام تئوبرومین که می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی کمک کند، دانست و افزود: اما باید توجه کنید که این ماده غذایی دارای کالری زیاد و چربی‌های اشباع است و به همین علت باید به مقدار متعادل مصرف شود.

مشاور و محقق طب سنتی خاطرنشان کرد: آووکادو مانند روغن زیتون سرشار از اسیدهای چرب غیراشباع و منبع بسیار خوبی از ویتامین E، ویتامین C، آهن و روی است.

وی کیوی را منبع طبیعی و غنی از مواد مغذی مانند فولات، پتاسیم،

ویتامین K و ویتامین C بیان کرد و گفت: یکی از خواص ویتامین C افزایش گلبول‌های سفید خون برای مبارزه با عفونت است. سایر مواد مغذی کیوی در سلامت عمومی بدن نقش دارند.

داستان پورت با اشاره به اینکه انبه در گذشته به‌راحتی در همه فروشگاه‌های خواروبار فروشی پیدا نمیشد اما امروزه هم به صورت تازه و هم به صورت منجمد در بیشتر فروشگاه‌ها موجود است، تصریح کرد: این میوه سرشار از ویتامین‌هایی مانند A و C است و به میزان قابل‌توجهی ویتامین E دارد.

مشاور و محقق طب سنتی با اشاره به اینکه زردچوبه یک ادویه مرسوم در غذاهای شرقی است و بخاطر وجود یکی از ترکیبات خود به نام کورکومین می‌تواند در افزایش مقاومت سیستم ایمنی مفید واقع شود، افزود: کورکومین یک ماده ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدان قوی است که می‌تواند التهاب ناشی از آسیب‌های بیرونی یا درونی را کاهش دهد و درد را کم کند. همچنین کورکومین می‌تواند در درمان سندرم متابولیک، التهاب مفاصل، اضطراب و چربی خون بالا نقش موثری ایفا کند.

وی سوپ مرغ را برای بهبود بیماران شناخته‌شده دانست و گفت: سیستم‌های آمینو اسیدی است که هنگام پختن مرغ از آن ساطع می‌شود و شباهت شیمیایی با استیل سیستم‌های (که دارویی برای دوا بیماری برونشیت است) دارد. سیستم‌های این گونه عمل می‌کند که مانع از تجمع سلول‌های سفید التهابی در نای می‌شود و آب گوشت آن مخاط‌ها را نازک نگه می‌دارد. برای بالا بردن قدرت ایمن‌سازی آن بهتر است به آن سیر و قارچ نیز اضافه شود.

داستان پور با اشاره به اینکه ماهی آزاد (سالمون)، ماهی تن و ماهی خال‌خالی دارای چربی خاصی در بافت‌های خود هستند که برای سلامت مفیدند، ادامه داد: چربی این ماهی‌ها منبع خوبی از ویتامین E و D و همین‌طور اسیدهای چرب امگا ۳ است. اسیدهای چرب امگا ۳ از اسیدهای چرب اشباع نشده‌اند که برای تنظیم فعالیت‌های بدن انسان ضروری هستند ولی در بدن انسان ساخته نمی‌شوند. این چربی‌ها برای سلامت قلب و عروق مفیدند و عملکرد دستگاه ایمنی را بهبود می‌بخشند. همچنین مصرف مداوم این ماهی‌ها می‌تواند التهاب مفاصل را کاهش دهد.

مشاور و محقق طب سنتی یادآور شد: ماست پروبیوتیک موجب بهبود عملکرد سلول‌های دستگاه ایمنی و دستگاه گوارش می‌شود. برای مصرف

ماست پروبیوتیک، نیاز به انجام کار خاصی نیست جز آن که یک کاسه ماست پروبیوتیک را به هنگام ناهار یا شام نوش جان کنید.

وی با اشاره به اینکه صدف خوراکی فقط برای شور و میل جنسی مفید نیستند، اظهار کرد: حلزون ژلاتینی حاوی میزان زیادی فلز روی است که یکی از بهترین مواد برای تقویت سیستم ایمنی بدن به شمار می رود. این ماده کمک می کند تا سلول های سفید و سایر پادتن ها سریع تر تولید و باعث تقویت آنها نیز می شوند تا بهتر در برابر بیماری ها مقابله کنند. فلز روی برای عملکرد سلول های بسیار حیاتی و باعث تقویت ۱۰۰ نوع مختلف آنزیم می شود که واکنش های شیمیایی بدن را توسعه می دهند.

داستان پور بیان کرد: سرکه سیب سرشار از مواد ضد میکروبی است که مصرف آن همراه با کاهش سموم بدن و تقویت سیستم ایمنی است که برای مصرف سرکه سیب می توانید آن را با کمی عسل ترکیب کنید.

مشاور و محقق طب سنتی افزود: 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.

وی تاکید کرد: 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. روغن زیتون دارای آنتی اکسیدان است و می تواند از بدن در برابر آسیب های اکسیداتیو محافظت کرده و همچنین سموم را حذف کند.

داستان پور با بیان اینکه آب لیمو حاوی ویتامین C و منبع ترکیبات گیاهی به نام فلاونوئیدها است، یادآور شد: آب لیمو خواص آنتی اکسیدانی بسیاری دارد که از سلول های شما محافظت می کند و می تواند سلامت متابولیک را بهبود بخشد. آب لیمو سرشار از ویتامین C که برای تقویت سیستم ایمنی بدن مفید است.

مشاور و محقق طب سنتی با اشاره به اینکه تخم کتان دارای فیبر بالا، اسید آلفا لینولنیک، خواص ضد سرطان و اسیدهای چرب امگا ۳ است، بیان کرد: تخم 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.

وی ادامه داد: جوی دوسر حاوی مواد مغذی متفاوتی از جمله ویتامین B1، آهن، روی، مس، منیزیم، منگنز، فسفر، سلنیوم و مهمتر از همه فیبر است. فیبر به شما کمک می‌کند تا حرکات روده درست و طبیعی بماند، روندی که برای تقویت سیستم ایمنی بدن ضرورت دارد.

داستان پور افزود: سبزیجات صلیبی شکل مانند جوانه بروکلی و بروکسل سرشار از آنتی اکسیدان هستند و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند. جوانه‌ها همچنین حاوی کولین هستند، که برای بهبود عملکرد سلول‌ها لازم است و سیگنالینگ غشای سلولی را ارتقا می‌دهد. جوانه بروکسل همچنین سرشار از ویتامین C است، ماده مغذی که نقش مهمی در پیشگیری از بیماری و درمان دارد.

مشاور و محقق طب سنتی با اشاره به اینکه بلوبری میوه‌ای کوچک و ترش مزه از خانواده توت‌هاست، خاطرنشان کرد: این میوه دارای آنتی‌اکسیدان می‌تواند در تقویت سیستم ایمنی نقش مهمی ایفا کند. بلوبری همچنین حاوی یک فلاونوئید به نام آنتوسیانین است که نوعی آنتی‌اکسیدان محسوب می‌شود و به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند. به عنوان مثال مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۶ منتشر شد نشان می‌دهد که وجود این ماده در مقابله با عفونت‌های دستگاه تنفسی و افزایش کارکرد سیستم ایمنی موثر است.

وی افزود: آنتی‌اکسیدان‌ها ترکیباتی هستند که اکسیداسیون (ترکیب اکسیژن با عناصر دیگر) را مهار می‌کنند. در فرآیند اکسیداسیون رادیکال‌های آزاد اکسیژن ایجاد می‌شوند که می‌توانند به سلول‌ها و بافت‌های بدن آسیب برسانند. ویتامین E و C نمونه‌هایی از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند.

داستان پور، تغییر در شیوه زندگی از راه دیگر راه‌ها برای بهبود و تقویت سیستم ایمنی بدن بیان کرد و افزود: ترک سیگار، ورزش منظم، وزن متعادل، اجتناب از نوشیدن الکل یا مصرف کم آن، خوابیدن کافی، کاهش اضطراب و استرس و رعایت بهداشت عمومی از دیگر عواملی هستند که سیستم ایمنی بدن را بهبود بخشیده و آن را در مبارزه با عوامل بیماری‌زا مقاوم می‌کند.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: ایسنا