

تقویت سیستم ایمنی بدن با استفاده از منابع پروتئینی و ریزمغذی‌ها



تقویت سیستم ایمنی بدن، یکی از روش‌های پیشگیری از ابتلا به کرونا است که همواره متخصصین تغذیه بر آن تاکید و اصرار دارند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از مهر، در حال حاضر تنها راه برای پیشگیری از ابتلاء به کرونا، رعایت فاصله گذاری اجتماعی، استفاده از ماسک و شستشوی مرتب دست‌ها با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه و پیروی از اصول تغذیه صحیح است.

با تغذیه صحیح و تقویت سیستم ایمنی بدن می‌توان از ابتلاء به کرونا پیشگیری کرد.

تغذیه صحیح به معنی مصرف مواد غذایی گران قیمت نیست. با استفاده از جایگزین‌های مواد غذایی می‌توان تغذیه‌ای صحیح و متناسب با اقتصاد خانواده داشت.

برای تقویت سیستم ایمنی بدن به اندازه کافی از منابع پروتئینی و ریزمغذی‌ها استفاده کنید. بهترین منبع پروتئینی ارزان‌تر، حبوبات است که همراه با غلات ارزش غذایی معادل گوشت خواهد داشت.

البته لازم است به این نکته توجه کنید که برای پیشگیری از کرونا، مکمل‌های مولتی ویتامین را خودسرانه مصرف نکنید. به جای مصرف مکمل‌های مولتی ویتامین برای تقویت سیستم ایمنی، از سبزی‌ها و میوه‌های فصل استفاده کنید.

با مصرف روزانه حداقل ۵ واحد سبزی و میوه (۲ عدد میوه و سه وعده سبزی) ویتامین C مورد نیاز بدن تأمین می‌شود. همچنین، از میوه‌های فصل مثل انواع مرکبات که غنی از ویتامین C هستند برای تقویت سیستم ایمنی بدن استفاده کنید. یک عدد پرتقال و یا دو عدد نارنگی متوسط ویتامین C مورد نیاز روزانه را تأمین می‌کند.

برای پیشگیری از کرونا در کنار هر وعده غذایی از سالاد و یا سبزی خوردن استفاده کنید. اگر به دلیل مشکلات گوارشی قادر به مصرف سبزیجات به صورت خام نیستید، آنها را به شکل بخارپز مصرف کنید.

افراد بالای ۱۲ سال برای تقویت سیستم ایمنی بدن، ماهانه یک مکمل ویتامین دی ۵۰ هزار واحدی مصرف کنند. در کودکان ۲ تا ۱۲ سال، مصرف هر دوماه یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D به تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از کرونا کمک می‌کند.

لازم است به این نکته توجه کنید که در دوران همه گیری کرونا از مواد غذایی کم چرب، کم نمک و با قند کمتر استفاده کنید. غذاهای چرب و پر نمک با تضعیف سیستم ایمنی بدن شانس ابتلاء به کرونا را افزایش می‌دهند. مصرف زیاد مواد قندی و شیرین با تحریک سیستم ایمنی بدن خطر ابتلاء به کرونا را بیشتر می‌کنند.

به جای استفاده از نوشابه‌های گازدار، آب میوه‌های صنعتی که قند افزوده دارند و نوشیدنی‌های شیرین، از دوغ یا ماءالشعیرهای بدون قند و عرقیات خانگی کم شیرین استفاده کنید. از سبزی‌ها و صیفی جات فصلی مثل شلغم، کدو حلوائی، انواع کلم و، گل کلم و هویج که سرشار از ویتامین C و A هستند، استفاده کنید.

مصرف سس‌های چرب که معمولاً نمک و شکر زیادی هم دارند را محدود کنید و سالاد خود را با چاشنی‌هایی مثل انواع سرکه، آبغوره، آبلیمو، آب نارنج و سبزیجات معطر میل کنید.

تا جایی که ممکن است، روزانه ماست، پنیر و شیر کم چرب مصرف کنید. مصرف فست فودها مثل انواع پیتزا، سوسیس و کالباس و غذاهای کنسروی

که حاوی سدیم و نمک زیادی هستند و موجب اختلال در سیستم ایمنی بدن میشوند را محدود کنید تا احتمال ابتلای شما به کرونا کمتر شود.

در دوران قرنطینه خانگی به جای مصرف تنقلات چرب و پر نمک مانند آجیل و تخمه‌های نمکی و شیرین مانند انواع شیرینی، شکلات و بیسکویت و نوشیدنی‌های شیرین شده با قند، از انواع میوه‌های فصلی و تازه استفاده کنید.

خودسرانه مکمل‌های ویتامین A، روی و آهن مصرف نکنید و از سبزی‌ها و میوه‌هایی که به صورت طبیعی دارای این ویتامین‌ها هستند، استفاده کنید.

حبوبات منبع خوبی از پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. بنابراین در وعده‌های غذایی اصلی روزانه از حبوبات استفاده کنید.

خوردن یک نیاز حیاتی است، ولی خوردن مواد غذایی سالم یک هنر است.

انواع نوشابه‌ها و آبمیوه‌های صنعتی، آب نبات، شکلات، نوشیدنی‌های شیرین مثل شربت‌ها، انواع مربا و انواع شیرینی‌های خشک و تر حاوی مقادیر زیادی مواد قندی هستند. در مصرف آنها افراط نکنید.

مصرف غذاهای پرچرب، پر نمک و شیرین خطر ابتلای شما به کرونا را افزایش می‌دهد.

در حین خرید، به نشانگرهای رنگی تغذیه‌ای مواد غذایی توجه کنید، چرا که به شما می‌گویند که در محصول مربوطه چقدر سدیم (نمک)، قند و چربی وجود دارد.

توجه به نشانگر رنگی تغذیه‌ای محصولات غذایی تضمین خریدی سالم‌تر و سیستم ایمنی قوی‌تر برای پیشگیری از کرونا است.

احتمال ابتلای افراد چاق به کرونا بیش از دیگر افراد است. مراقب وزن‌تان باشید.

احتمال زنده ماندن افراد چاقی که مبتلا به کرونا میشوند پایین است پس به فکر کنترل وزن خود باشید.

با کاهش مصرف قند و شکر و شیرینی از ابتلاء به دیابت، چاقی و کرونا پیشگیری کنید.

سعی کنید دو سوم بشقاب غذایتان را به سبزیجات و حبوبات اختصاص

دهید. به جای نان‌های سفید از نان‌هایی که سبوس بیشتری دارند استفاده کنید.

برای پیشگیری از اضافه وزن در دوران همه گیری کرونا، در خانه با کودکان خود بازی‌های پر تحرک انجام دهید.

برای پیشگیری از چاقی کودکان، میزان تماشای تلویزیون، کار و بازی کودکان با رایانه را محدود کنید.

حبوبات و غلات ارزش پروتئینی بالایی دارند. بهتر است برنج را بیشتر به صورت مخلوط با حبوبات مثل باقلا پلو، عدس پلو، ماش پلو، لوبیا چشم بلبلی با پلو، و یا عدس یا ماش را با نان مصرف کنید تا پروتئینی با ارزش غذایی گوشت به بدنتان برسد.

به مواد غذایی حاوی حبوبات (عدسی، خوراک لوبیا و...) چاشنی‌های حاوی ویتامین C مانند آب لیمو یا نارنج تازه اضافه کنید.

با مصرف شیر غنی شده با ویتامین D، بخشی از نیاز بدن به این ویتامین تأمین می‌شود.

در دوره همه گیری کرونا، برای داشتن فعالیت بدنی منظم و ورزش در منزل، برنامه ریزی شخصی داشته باشید.

برای تشویق کودکان و نوجوانان به تحرک بیشتر در ایام ماندن در منزل، بطور دسته جمعی همراه اعضای خانواده ورزش کنید.

کم آبی ریسک ابتلاء به کرونا را افزایش می‌دهد، بنابراین روزی ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.

هیچکدام از وعده‌های غذایی را حذف نکنید چرا که این اقدام سیستم ایمنی شما را تضعیف می‌کند.

کمبود خواب باعث ضعیف شدن سیستم ایمنی می‌شود. خوابیدن به مدت هفت تا نه ساعت به صورت روزانه برای بزرگسالان توصیه می‌شود. کودکان بسته به سنشان به ۸ تا ۱۴ ساعت خواب نیاز دارند.

از سیر، زنجبیل و پیاز هر روز در غذاهای مصرفی استفاده کنید. این سه ماده غذایی تقویت کننده سیستم ایمنی هستند.

تخم مرغ منبع بسیار مناسبی از پروتئین و مواد مغذی متنوع است. فقط توجه داشته باشید که بهتر است تخم مرغ را بجوشانید و بصورت

آبپز کاملاً سفت و پخته شده مصرف کنید و از نیم پز کردن، عسلی نمودن و یا نیمرو کردن آن بپرهیزید.

از جوانه گندم، ماش و شبدر در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنید. این جوانه‌ها سرشار از پروتئین، آهن و ویتامین‌های گروه B هستند که به تقویت سیستم ایمنی شما کمک می‌کنند.

هیچ ماده غذایی به تنهایی نمی‌تواند معجزه کند. تحت تأثیر شایعات در مصرف برخی اقلام غذایی یا دمنوش‌ها افراط ننمایید. تنوع و تعادل را در برنامه غذایی خود رعایت کنید.

مواد غذایی را از مراکز معتبر و تحت نظارت ارگان‌های بهداشتی تهیه نمائید.

مواد غذایی خریداری شده را به شیوه سالم آماده و مصرف نمائید. از روش‌های بخار پز یا آبپز کردن بجای سرخ کردن استفاده نمائید.

دیابت، فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی عروقی خطر ابتلاء به کرونا را بیشتر می‌کنند. با رعایت رژیم غذایی صحیح در کنترل این بیماری‌ها بکوشید.

برای پیشگیری از تحریک سیستم ایمنی بدن، به جای روغن‌های حیوانی حاوی مقدار زیادی چربی اشباع شده هستند، از روغن‌های مایع استاندارد و دارای مجوزهای بهداشتی و در حد متعادل استفاده کنید.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت

منبع: مهر