



# غذاهای تقویت کننده سیستم دفاعی و تضعیف کننده فاکتورهای التهابی بدن

از انواع غلات سبوس دار، غلات کامل در اولویت مصرف قرار گیرند شامل برنج، جو و گندم کامل. (منظور از نان‌های سبوس دار نان‌هایی هستند که از آرد سبوس دار تهیه شده شوند و اضافه کردن سبوس در نانوائی به خمیر به هیچ وجه توصیه نمی‌شود).

مصرف منظم صبحانه کامل، در تقویت سیستم ایمنی نقش دارد. توصیه می‌شود در وعده صبحانه از تخم مرغ، شیر کم چرب و پنیر کم چرب و کم نمک، نان و غلات سبوس دار و سبزی استفاده شود. روغن‌های مایع حاوی چربی‌های اشباع نشده مانند روغن زیتون و روغن کانولا می‌توانند به عنوان روغن‌های اصلی مصرفی در تهیه و طبخ غذا پیشنهاد شوند. البته در هنگام استفاده از این روغن‌ها باید به عدم استفاده از دمای خیلی بالا در طبخ غذا توجه شود.

مصرف بیش از حد روغن‌های حاوی اسیدهای چرب امگا ۶ (اسید لینولئیک) مانند سویا، ذرت، کنجد، گلرنگ و روغن آفتابگردان می‌توانند نشانگرهای التهابی در بدن را افزایش دهند. بسیاری از این روغن‌ها به طور گسترده‌ای در غذاهای فرآوری شده استفاده می‌شوند، بنابراین بهتر است مصرف این نوع غذاها در این مدت محدود شود. همچنین لازم است از مصرف روغن‌های حیوانی که حاوی اسیدهای چرب اشباع بلند زنجیر هستند به دلیل تأثیر بر شاخص‌های التهابی، خودداری شود.

ادامه در صفحه ۱۴ ◀

(بویژه رژیم‌های غذایی کمتر از ۱۵۰۰ کیلوکالری در روز) با تضعیف سیستم ایمنی و افزایش آسیب‌پذیری با احتمال بیشتری در معرض ابتلا به کرونا ویروس قرار می‌گیرند. بنابراین، رعایت توصیه‌های تغذیه‌ای صحیح و پیروی از یک رژیم غذایی سالم زیر نظر متخصصان تغذیه در این شرایط ضروری است.

نوشیدن مایعات کافی نیز گامی مؤثر در پیشگیری از ابتلا به بیماری است، چراکه مایعات به رقیق شدن ترشحات و دفع سموم کمک می‌کنند و در رساندن مواد مغذی مصرفی در غذا به سلول‌ها و دفع سموم و مواد زائد از بدن نقش اساسی دارد. نوشیدن کافی آب بهداشتی، همچنین در افزایش کارایی و نیروی جسمی شخص، بسیار مؤثر است. لذا استفاده از آب، آب میوه‌های طبیعی، انواع چای و انواع سوپ‌ها توصیه می‌شود. در این راستا یکی از شاخص‌های ساده برای تشخیص کافی بودن مایعات دریافتی این است که ادرار رقیق و رنگ آن روشن یا بی‌رنگ باشد. رعایت تنوع و تعادل در برنامه غذایی و استفاده از همه پنج گروه غذایی شامل گروه نان و غلات با تأکید بر غلات و نان‌های سبوس دار، گروه میوه‌ها با تأکید بر مصرف انواع مختلف میوه‌ها، گروه سبزی‌ها با تأکید بر مصرف انواع آنها با رنگ‌های متفاوت، گروه گوشت‌ها با تأکید بر تخم مرغ، مرغ، ماهی، حبوبات و مغزها و گروه شیر و لبنیات با تأکید بر مصرف لبنیات کم چرب توصیه می‌شود.

آنفلوآنزا دارند.»  
قمی ادامه داد: «تحقیقات نشان داده هر دو این شرایط با افزایش خطر ابتلا و مرگ و میر در برابر عفونت آنفلوآنزا روپروست. بنابراین، از جمله نکات مهم در رژیم غذایی افراد با هدف پیشگیری از ابتلا و تقویت سیستم ایمنی توجه به دریافت کافی انرژی و پروتئین در برنامه غذایی روزانه است که طی آن منابع حیوانی پروتئین عبارتند از انواع گوشت (قرمز و سفید)، تخم مرغ و لبنیات و منابع گیاهی پروتئینی شامل حبوبات، غلات و مغزده‌ها می‌شود. برای افزایش کیفیت پروتئین‌های گیاهی، بهتر است مخلوطی از دو نوع پروتئین گیاهی (مخلوط غلات و حبوبات یا غلات و مغزده‌ها یا حبوبات و مغزده‌ها) استفاده شود، خوشبختانه غذاهای سنتی ایرانیان شامل عدس پلو، باقلا پلو، پلو لوبیا چشم بلبلی، عدسی با نان، انواع آش، دلمه و برخی غذاهای سنتی ایرانی دیگر، از این نظر مفیدند. البته باید توجه داشت غذاهایی با منشأ حیوانی خصوصاً گوشت قرمز حاوی اسید آراشیدونیک هستند که مصرف زیاد آن می‌تواند باعث افزایش بیشتر التهاب شود. لذا جهت تقویت سیستم ایمنی در این شرایط تأمین پروتئین از منابع گیاهی، گوشت سفید و سفیده تخم مرغ بیشتر توصیه می‌شود.»

این متخصص تغذیه در این رابطه بر نکات زیر نیز تأکید کرد: افرادی که در حال کاهش وزن یا رژیم‌های سرخود یا غیرعلمی هستند

دبیر و نایب رئیس انجمن تغذیه ایران با تأکید بر نقش مؤثر اصلاح عادات غذایی در تقویت سیستم ایمنی افراد و پیشگیری از بروز بیماری‌ها، با اشاره به نکات مهم تغذیه‌ای در این رابطه، مواد غذایی مؤثر بر کاهش فاکتورهای التهابی در بدن، مواد مغذی مؤثر بر عملکرد سیستم ایمنی بدن و منابع غذایی آن‌ها و مواد غذایی تضعیف کننده سیستم ایمنی را برشمرد.

به گزارش سپید، مجید حسن قمی در گفت‌وگو با ایسنا بیان اینکه انواع سرماخوردگی و آنفلوآنزا با آغاز فصول سرد سال شایع می‌شوند، اظهار کرد: «روش‌های انتقال ویروس در سرماخوردگی، آنفلوآنزا و کووید ۱۹ مشابه است همه این ویروس‌ها در تماس و فاصله نزدیک افراد باهم و از طریق قطرات تنفسی یا ذرات پرتاب شده از دهان و بینی هنگام صحبت کردن، عطسه و سرفه منتشر می‌شوند. یکی دیگر از راه‌های انتقال ویروس‌ها، تماس با سطوح آلوده به ویروس توسط فرد و سپس دست زدن به دهان، بینی و چشم‌هاست.»

وی با اشاره به نقش مؤثر اصلاح عادات غذایی در تقویت سیستم ایمنی افراد و پیشگیری از بروز بیماری‌ها، بر مصرف کافی انرژی و پروتئین تأکید کرد و گفت: «البته هر گونه افراط و تفریط در دریافت انرژی، سبب بروز سوء تغذیه خواهد شد به عبارتی محدودیت دریافت انرژی (لاغر می‌شود) و چاقی هر دو اثرات سوئی بر پاسخ سیستم ایمنی به عفونت‌های ویروسی مانند