



ادامه از صفحه ۱۳

مواد غذایی موثر بر کاهش فاکتورهای التهابی در بدن

میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ حاوی مقادیر فراوان فیتوشیمیایی‌ها و فیبرهای ضد التهابی هستند و به نظر می‌رسد سنگ بنای یک رژیم ضد التهابی به دلیل توانایی آن‌ها در تنظیم شاخص‌هایی مانند پروتئین واکنشگر C (CRP)، فاکتور هسته‌ای کاپاسی (NFkB)، هیستامین و سایر سایتوکاین‌های التهابی در داخل بدن و شرایط آزمایشگاهی باشد. اگر چه بیشتر غذاهای گیاهی حاوی ترکیباتی با خواص ضد التهابی هستند.

اما میوه‌ها و سبزیجات زیر به دلیل ذکر آنها در تحقیقات زیادی به عنوان مواد غذایی ضد التهابی مطرح شده‌اند: کلم‌ها بویژه کلم بروکلی و کلم بنفش، انواع پیاز، انواع توت، انگور، مرکبات، گوجه فرنگی و انار، چغندر پخته، گیاهان و ادویه‌های ضد التهابی شامل چای سبز و سیاه، زردچوبه، سیر، زنجبیل، شنبلله، نعناع، دارچین، جوز هندی، پودر فلفل قرمز، لیمو ترش، زعفران، فلفل سیاه، گشنیز، جعفری، شوید و ریحان.

همچنین مصرف آویشن برای محافظت ریه در مقابل سموم استنشاق شده و هوای آلوده توصیه می‌شود. توجه شود در مورد ترکیبات گیاهی با توجه به عدم شناخت از عملکرد دقیق و بی‌روس در سطح سلولی بهتر است در حد معادل مثلاً حداکثر ۱ قاشق چایخوری از یک نوع از ترکیبات ذکر شده استفاده شود و از مصرف بیش از حد آنها خودداری شود. برخی غذاهای تقویت کننده سیستم ایمنی که از طریق عملکرد آنتی اکسیدانی یا آنتی میکروبیال عمل می‌کنند و بهتر است در رژیم غذایی روزانه گنجانده شوند عبارتند از:

انواع ماست پاستوریزه و پروبیوتیک، سیب، هویج، زردک و اسفناج

مصرف سیر به میزان ۲ تا ۳ حبه در روز

از سیر برای تسکین سر، سرفه، سرماخوردگی و رینیت

«التهاب بافت مخاطی بینی» استفاده می‌شود اما در صورت مصرف بیش از حد یا به صورت مکمل با دوز بالا، این ترکیب می‌تواند موجب اختلالات دستگاه گوارش و یا واکنش‌های آلرژیک شود.

به گفته قمی، پژوهش‌های علمی نشان داده‌اند که برخی از مواد مغذی ممکن است سبب بهینه‌سازی عملکرد سیستم ایمنی از جمله بهبود عملکرد دفاعی و در نتیجه مقاومت در برابر عفونت و افزایش تاب‌آوری سیستم ایمنی در مقابله با عوامل خارجی گردند. بسیاری از این عناصر مغذی از طریق مهار واسطه‌های پیش التهابی، ارتقاء عملکردهای ضد التهابی، تعدیل ایمنی با واسطه سلولی، تغییر عملکرد سلول‌های حاوی آنتی ژن بر افزایش سطح ایمنی بدن و کاهش خطر عفونت‌ها تأثیر می‌گذارند.

از جمله این مواد مغذی می‌توان به اسیدهای چرب اشباع نشده (PUFA)، امگا-۳، مواد معدنی مانند آهن، روی، سلنیم، منیزیم، و ویتامین‌هایی نظیر ویتامین E، ویتامین A، ویتامین C، ریبوفلاوین (ب۲)، ویتامین B۶، اسید فولیک، ویتامین B۱۲ و برخی اسیدهای آمینه و غذاهای عملکردی از جمله ترکیبات غذایی حاوی پره‌بیوتیک‌ها و پروبیوتیک‌ها، فیبر تخمیری و فلاونوئیدها اشاره کرد.

جهت تأمین دریافت کافی ویتامین C توصیه می‌شود منابع غذایی آن شامل کیوی، مرکبات، پرتقال و لیمو، فلفل دلمه‌ای، کلم بروکلی و گوجه فرنگی به میزان کافی در رژیم غذایی گنجانده شود. دلیل تأثیر مفید ویتامین C در مقابله با بیماری به دلیل توانایی آن در تقویت سیستم ایمنی است. سلول‌های ایمنی غنی از ویتامین C هستند و در شرایط استرس مصرف ویتامین C در سلول‌های درگیر افزایش می‌یابد که خود توجیه کننده افزایش نیاز به ویتامین C در شرایط بیماری و التهاب است. متخصصان معتقدند ویتامین C نقش مهمی را در پیشگیری از بیماری و کاهش طول درمان این بیماری عهده دار است. جهت منابع غذایی اسیدهای چرب PUFA امگا-۳ مصرف روزانه گردو یا دانه بزرگ در صورت در نظر

گرفتن توصیه‌های مربوط به ایمنی غذایی توصیه می‌شوند. همچنین به عنوان یکی از منابع غذایی اصلی این نوع اسیدهای چرب در صورت امکان مصرف انواع ماهی به میزان ۲ بار در هفته توصیه می‌شود. برای دریافت کافی آهن توصیه می‌شود منابع غذایی غنی آن شامل گوشت قرمز کم چرب، ماهی، تخم مرغ به میزان مناسب در رژیم غذایی گنجانده شود. همچنین توصیه می‌شود حیوانات به عنوان یکی دیگر از منابع حاوی آهن، همراه منابع غذایی ویتامین C همچون نارنج و آلبومو به منظور جذب بهتر آهن استفاده شوند.

جهت تأمین دریافت کافی روی (زینک) توصیه می‌شود منابع غنی آن شامل گوشت بدون چربی گوسفند، مرغ، شیر و محصولات لبنی، تخم مرغ و آجیل، به میزان کافی در رژیم غذایی گنجانده شود. جهت تأمین دریافت کافی سلنیم مصرف منابع غذایی آن شامل آجیل‌ها، مرغ، تخم مرغ، گوشت کم چرب و محصولات گوشتی کم چرب به میزان کافی در رژیم غذایی توصیه می‌شود.

برای دریافت کافی منیزیم توصیه می‌شود منابع غذایی آن شامل سبزیجات برگ سبز و غلات سبوس‌دار به میزان کافی در رژیم غذایی گنجانده شود. برای تأمین ویتامین B۱۲ منابع غذایی آن شامل انواع جوانه‌ها، روغن جوانه گندم، بادام زمینی، روغن و دانه آفتابگردان، فندق به میزان کافی در رژیم غذایی گنجانده شود. جهت تأمین دریافت کافی ویتامین A توصیه می‌شود منابع غذایی حاوی رتینول شامل جگر، ماهی، روغن جگر ماهی و تخم مرغ و بتاکاروتن شامل هویج، کدو حلوایی، فلفل قرمز، اسفناج، کلم بروکلی، گوجه فرنگی به میزان کافی در رژیم غذایی گنجانده شود.

برای دریافت کافی فولیک اسید توصیه می‌شود منابع غذایی غنی آن شامل جوانه بروکسل، کلم، اسفناج و منابع خوب شامل کلم بروکلی، کلم، گل کلم، نخود، لوبیا سبز، لوبیا چشم بلبلی، نخود فرنگی و منابع متوسط شامل سیب زمینی، بیشتر

سبزیجات، بیشتر میوه‌ها، مغزهای گیاهی، برنج قهوه‌ای، ماکارونی سبوس‌دار، جو دوسر، سیبوس، پنیر، ماست، شیر، تخم مرغ، ماهی قزل‌آلا، گوشت گاو به میزان کافی در رژیم غذایی گنجانده شود. منابع غذایی ویتامین B۱۲ شامل گوشت کم چرب، تخم مرغ، شیر و فرآورده‌های لبنی و ماهی به میزان کافی در رژیم غذایی گنجانده شود. جهت تأمین دریافت کافی اسیدهای آمینه زنجیره‌های شاخه‌دار نیز توصیه می‌شود منابع غذایی آن شامل پروتئین‌های آب پنیر، شیر و پروتئین سویا، مرغ، ماهی و تخم مرغ، لوبیا پخته، نخود، عدس، گندم کامل و آجیل‌ها به میزان کافی در رژیم غذایی گنجانده شود.

مواد غذایی تضعیف کننده سیستم ایمنی

مواد غذایی که در شرایط کنونی برای افزایش قدرت ایمنی بدن در برابر عفونت‌های باکتری در رژیم غذایی محدود و یا حتی بهتر است فعلاً کنار گذاشته شوند: از مصرف زیاد فست‌فودها و گوشت‌های فرآوری شده اجتناب شود، چراکه حاوی اسیدهای چرب ترانس و اشباع زیاد است و برای سلامتی و عملکرد سیستم ایمنی نامطلوب است و معمولاً نمک زیادی دارد.

از مصرف غذاهای حاوی کربوهیدرات‌های ساده، نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر و قند ساده و همچنین محصولاتمانند چیپس، پفک، لواشک‌های صنعتی به دلیل ارزش تغذیه‌ای پایین و داشتن نگهدارنده اجتناب شود چرا که با تضعیف عملکرد سیستم ایمنی همراه است. حتی المقدور از مصرف غذاهای سرخ شده اجتناب شود. زیرا به دلیل داشتن چربی‌های نامطلوب (اشباع و ترانس) سبب کاهش عملکرد سیستم ایمنی می‌شود.

از مصرف غذا در بیرون از منزل پرهیز شود. غذاهای بیرون از منزل ممکن است با رعایت نکات بهداشتی دقیق تهیه نشده و نمک و چربی اشباع و ترانس بالایی داشته که سبب تضعیف سیستم ایمنی خواهد شد. ■