

غذاهای تقویت کننده سیستم دفاعی و تضعیف کننده فاکتورهای التهابی بدن

تهران (پانا) - دبیر و نائب رئیس انجمن تغذیه ایران با تاکید بر نقش موثر اصلاح عادات غذایی در تقویت سیستم ایمنی افراد و پیشگیری از بروز بیماری‌ها، با اشاره به نکات مهم تغذیه‌ای در این رابطه، مواد غذایی موثر بر کاهش فاکتورهای التهابی در بدن، مواد مغذی موثر بر عملکرد سیستم ایمنی بدن و منابع غذایی آن‌ها و مواد غذایی تضعیف کننده سیستم ایمنی را برشمرد.

به ZWNJ& گزارش ایسنا، مجیدحسن قمی با بیان اینکه انواع سرماخوردگی و آنفلوآنزا با آغاز فصول سرد سال شایع می‌ZWNJ& شوند، اظهار کرد: روش‌های انتقال ویروس ZWNJ& 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 ZWNJ& شده از دهان و بینی هنگام صحبت کردن، عطسه و سرفه منتشر می‌ZWNJ& شوند. یکی دیگر از راه‌های انتقال ویروس ZWNJ& ها، تماس با سطوح آلوده به ویروس توسط فرد و سپس دست زدن به دهان، بینی و چشم ZWNJ& هاست.

وی با اشاره به نقش موثر اصلاح عادات غذایی در تقویت سیستم ایمنی افراد و پیشگیری از بروز بیماری‌ها، بر مصرف کافی انرژی و پروتئین تاکید کرد و گفت: البته هر گونه افراط و تفریط در دریافت انرژی، سبب بروز سوء تغذیه خواهد شد به عبارتی محدودیت دریافت انرژی (لاغری مفرط) و چاقی هر دو اثرات سوئی بر پاسخ سیستم ایمنی به عفونت ZWNJ& های ویروسی مانند آنفلوآنزا دارند.

قمی ادامه داد: تحقیقات نشان داده هر دو این شرایط با افزایش خطر ابتلا و مرگ و میر در برابر عفونت آنفلوآنزا روبروست. 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 مغزدهانه ZWNJ& ها می شود.

برای افزایش کیفیت پروتئین‌های گیاهی، بهتر است مخلوطی از دو نوع پروتئین گیاهی (مخلوط غلات و حبوبات یا غلات و مغزدهانه ZWNJ& ها یا حبوبات و مغزدهانه ZWNJ& ها) 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 منشاء حیوانی خصوصاً گوشت قرمز حاوی اسید آراشیدونیک هستند که مصرف زیاد آن می‌ZWNJ& تواند باعث افزایش بیشتر التهاب شود. لذا جهت تقویت سیستم ایمنی در این شرایط تامین پروتئین از منابع گیاهی، گوشت سفید و سفیده تخم مرغ بیشتر توصیه می‌ZWNJ& شود.

این متخصص تغذیه در این رابطه بر نکات زیر نیز تاکید کرد:

افرادی که در حال کاهش وزن با رژیم‌های سرخود یا غیرعلمی هستند (بویژه رژیم‌های غذایی کمتر از ۱۵۰۰ کیلوکالری در روز) با تضعیف سیستم ایمنی و افزایش آسیب پذیری، 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 می‌ZWNJ& کنند و در رساندن مواد مغذی مصرفی در غذا به سلول‌ها ZWNJ& و دفع سموم و مواد زائد از بدن

نقش اساسی دارد. نوشیدن کافی آب بهداشتی، همچنین در افزایش کارایی و نیروی جسمی شخص، بسیار موثر است. لذا استفاده از آب، آب ZWNJ& میوه ZWNJ&، های طبیعی، انواع چای و انواع سوپ ZWNJ&، ها توصیه می ZWNJ& شود. در این راستا یکی از شاخص ZWNJ&، های ساده برای تشخیص کافی بودن مایعات دریافتی این است که ادرار رقیق و رنگ آن روشن یا بی ZWNJ&، رنگ باشد.

رعایت تنوع و تعادل در برنامه غذایی و استفاده از همه پنج گروه غذایی شامل گروه نان و غلات با تاکید بر غلات و نان ZWNJ&، های سبوس ZWNJ&، دار، گروه میوه ZWNJ&، ها با تاکید بر مصرف انواع مختلف میوه ZWNJ&، ها، گروه سبزی ZWNJ&، ها با تاکید بر مصرف انواع آنها با رنگ ZWNJ&، های متفاوت، گروه گوشت ZWNJ&، ها با تاکید بر تخم مرغ، مرغ، ماهی، حبوبات و مغزها و گروه شیر و لبنیات با تاکید بر مصرف لبنیات کم چرب توصیه می ZWNJ&، شود.

از انواع غلات سبوس ZWNJ&، دار غلات کامل در اولویت مصرف قرار گیرند شامل برنج، جو و گندم کامل. (منظور از نان ZWNJ&، های سبوس دار نان ZWNJ&، هایی هستند که از آرد سبوس ZWNJ&، دار تهیه شده شوند و اضافه کردن سبوس در نانوايي به خمیر به هیچ وجه توصیه نمی ZWNJ&، شود).

مصرف منظم صبحانه کامل، در تقویت سیستم ایمنی نقش دارد. توصیه می ZWNJ&، شود در وعده صبحانه از تخم ZWNJ&، مرغ، شیرکم چرب و پنیرکم چرب و کم نمک، نان و غلات سبوس دار و سبزی استفاده شود.

روغن ZWNJ&، های مایع حاوی چربی ZWNJ&، های اشباع نشده مانند روغن زیتون و روغن کانولا می ZWNJ&، توانند به عنوان روغن ZWNJ&، های اصلی مصرفی در تهیه و طبخ غذا پیشنهاد شوند. البته در هنگام استفاده از این روغن ZWNJ&، ها باید به عدم استفاده از دمای خیلی بالا در طبخ غذا توجه شود.

مصرف بیش از حد روغن ZWNJ&، های حاوی اسیدهای چرب امگا ۶ (اسید لینولئیک) مانند سویا، ذرت، کنجد، گلرنگ و روغن آفتابگردان می ZWNJ&، توانند نشانگرهای التهابی در بدن را افزایش دهند. بسیاری از این روغن ZWNJ&، ها به طور گسترده ZWNJ&، ای در غذاهای فرآوری شده استفاده می ZWNJ&، شوند، بنابراین بهتر است مصرف این نوع غذاها در این مدت محدود شود. همچنین لازم است از مصرف روغن ZWNJ&، های حیوانی حاوی اسیدهای چرب اشباع بلند زنجیر هستند به دلیل تاثیر بر شاخص ZWNJ&، های التهابی، خودداری شود.

مواد غذایی موثر بر کاهش فاکتورهای التهابی در بدن

میوه ZWNJ&، ها و سبزیجات رنگارنگ حاوی مقادیر فراوان فیتوشیمیایی ZWNJ&، ها و فیبرهای ضد التهابی هستند و به نظر می ZWNJ&، رسد سنگ بنای یک رژیم ضد التهابی به دلیل توانایی آنها در تنظیم شاخص ZWNJ&، هایی مانند پروتئین واکنشگر (CRP) C، فاکتور هسته ZWNJ&، ای کاپا-بی (NFkB)، هیستامین و سایر سایتوکاین ZWNJ&، های التهابی در داخل بدن و شرایط آزمایشگاهی باشد. اگر چه بیشتر غذاهای گیاهی حاوی ترکیباتی با خواص ضد التهابی هستند.

اما میوه ZWNJ&، ها و سبزیجات زیر به دلیل ذکر آنها در تحقیقات زیادی به عنوان مواد غذایی ضد التهابی مطرح شده ZWNJ&، اند:

کلم ها بویژه کلم بروکلی و کلم بنفش، انواع پیاز، انواع توت، انگور، مرکبات، گوجه فرنگی و انار، چغندر پخته

گیاهان و ادویه ZWNJ&، های ضد التهابی شامل چای سبز و سیاه، زردچوبه، سیر، زنجبیل، شنبلیله، نعناع، دارچین، جوز هندی، پودر فلفل قرمز، لیموترش، زعفران، فلفل سیاه، گشنیز، جعفری، شوید و ریحان

همچنین مصرف آوبیشن برای محافظت ریه در مقابل سموم استنشاق شده و هوای آلوده توصیه می ZWNJ&، شود.

توجه شود در مورد ترکیبات گیاهی با توجه به عدم شناخت از عملکرد دقیق ویروس در سطح سلولی بهتر است در حد متعادل مثلا حداکثرا 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 پروبیوتیک، سیب، هویج، زردک و اسفناج

مصرف سیر به میزان ۲ تا ۳ حبه در روز

از سیر برای تسکین 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.

مصرف منابع غذایی فیبرهای تخمیری شامل لوبیا و حبوبات

مواد مغذی موثر بر عملکرد سیستم ایمنی بدن و منابع غذایی آن‌ها

به گفته قمی، پژوهش‌های علمی نشان داده‌اند که برخی از مواد مغذی ممکن است سبب بهینه سازی عملکرد سیستم ایمنی از جمله بهبود عملکرد دفاعی و در نتیجه مقاومت در برابر عفونت و افزایش تاب آوری 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 تاثیر می‌گذارند.

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

جهت تامین این مواد ضروری توصیه‌های زیر ارائه می‌شود:

جهت تامین 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 تاثیر 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 بزرک 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 حبوبات به عنوان یکی دیگر از منابع حاوی آهن، همراه منابع غذایی ویتامین C همچون نارنج و آبلیمو به منظور جذب بهتر آهن استفاده شوند.

جهت تامین 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 تامین دریافت کافی سلنیم مصرف منابع غذایی آن شامل آجیل ها، 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 سبوس دار به میزان کافی در رژیم غذایی گنجانده شود.

برای تامین ویتامین E 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 تامین دریافت کافی ویتامین A توصیه می‌شود منابع غذایی حاوی رتینول شامل جگر، ماهی، روغن جگر ماهی و تخم مرغ و بتاکاروتن شامل هویج، کدو حلواپی، 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 سبوس دار، جو دوسر، سبوس، پنیر، ماست، شیر، تخم مرغ، ماهی قزل آلا، گوشت گاو به میزان کافی در رژیم غذایی گنجانده شود.

منابع غذایی ویتامین B12 شامل گوشت کم چرب، تخم مرغ، شیر و فرآورده‌های لبنی و ماهی به میزان کافی در رژیم غذایی گنجانده شود.

جهت تامین دریافت کافی اسیدهای آمینه زنجیره‌ای شاخه دار 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 آجیل ها 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 عفونت بایستی در رژیم غذایی محدود و یا حتی بهتر است فعلا کنار گذاشته شوند:

از مصرف زیاد فست فودها 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 معمولا نمک زیادی دارد.

از مصرف غذاهای حاوی کربوهیدرات های ساده، نوشابه ها و نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر و قند ساده و همچنین محصولاتی مانند 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.