

راهکارهای حفظ سلامت و تقویت سیستم ایمنی



■ فعالیت بدنی



■ نوشیدن مایعات



■ خواب کافی



■ کنترل استرس



■ لباس مناسب فصل



■ کاهش مصرف شیرینی و شکلات



■ مصرف ویتامین C



■ افزایش مصرف میوه و سبزی

چه کارهایی به ما کمک می‌کند تا در فصل زمستان کمتر بیمار شویم؟

سلام به سیستم ایمنی خدا حافظ بیماری



با سرد شدن هوا، کم‌کم سروکله انواع و اقسام بیماری‌های فصلی هم پیدا می‌شود و به خصوص بازار

مریم زاهدی

خبرنگار چار دیواری

سرماخوردگی و آنفلوآنزا در این فصل حسابی داغ است. تازه طی سال‌های اخیر کرونا را هم باید به آمار این بیماری‌ها اضافه کرد. این ماجرا هم می‌تواند ما را از کار، تحصیل و زندگی عقب بیندازد و هم کلی هزینه و دردسر روی دستمان بگذارد. با تمام اینها اما می‌شود با برخی اقدامات و بخور و نغورها برای فصل سرد سال تدابیر اندیشید تا مریض نشویم یا کمتر مریض شویم یا لااقل اگر مریض می‌شویم، بیماری سبک‌تری را تجربه کنیم.

تجربه‌ای تکراری

سردرد، گلودرد، سرفه، عطسه و آبریزش بینی از علائمی است که همه ما کم و بیش در طول عمرمان بارها آن را تجربه کرده‌ایم و بنا به تشخیص پزشک معالج، گاهی سرماخوردگی بوده و گاهی هم آنفلوآنزا و صد البته که بعضی وقت‌ها کرونا هم علائم مشابه با اینها دارد. البته بحث ما تفکیک علائم این بیماری‌ها از همدیگر نیست بلکه می‌خواهیم ببینیم آیا می‌شود کاری کرد که در فصل زمستان کمتر یا لااقل سبک‌تر بیمار شویم؟ برای پاسخ به این سؤال باید سراغ سیستم ایمنی بدن و تقویت آن برویم و پیش از هر چیز بدانیم این سیستم ایمنی اصلاً چیست؟

غذاهای مقوی برای سیستم ایمنی

سوءتغذیه یکی از راه‌های آسیب به سیستم ایمنی است. بدن برای قوی شدن هرچه بیشتر به مواد مغذی و انواع ویتامین‌ها نیاز دارد. زمانی که پروتئین مصرف می‌کنید، دمای بدن سریع‌تر از زمانی که کربوهیدرات یا چربی مصرف می‌کنید بالا می‌رود، بدن برای جذب پروتئین‌ها باید سخت کار کند. برای همین هم انرژی بیشتری استفاده می‌کند، همین مسأله گرمای بیشتری تولید می‌کند و باعث می‌شود بدن گرم‌تر بماند. مواد غذایی حاوی پروتئین مانند گوشت، ماهی، تخم‌مرغ و غلات کامل گزینه‌های خوبی برای تقویت سیستم ایمنی بدن است.

سیستم نظارتی بدن

سیستم ایمنی، سیستم نظارتی بدن ما است که ۲۴ ساعته برای شناسایی و از بین بردن ویروس‌ها و باکتری‌هایی که عامل بیماری هستند، کار می‌کند. سیستم ایمنی یکی از پیچیده‌ترین سیستم‌های بدن است و از اندام‌ها، سلول‌ها و پروتئین‌های مختلف تشکیل شده است. از جمله پوست، قرنیه چشم، مخاط دستگاه تنفسی، دستگاه گوارش و سیستم لنفاوی.

رژیم غذایی نامناسب، استرس مزمن، کمبود خواب و همچنین برخی شرایط پزشکی می‌تواند بر سیستم ایمنی بدن ما تأثیر بگذارد.

ویتامین‌ها و خواب کافی

ویتامین C اغلب به عنوان بهترین ویتامین برای تقویت سیستم ایمنی در مقابل سرماخوردگی شناخته می‌شود. غذاهای غنی از ویتامین C عبارتند از مرکبات، انواع توت‌ها، خربزه، گوجه‌فرنگی، فلفل دلمه‌ای و کلم بروکلی. همچنین خواب کافی و مدیریت استرس می‌تواند به اندازه تغذیه سالم برای دفع آنفلوآنزا مهم باشد. تحقیقات نشان می‌دهد که کمبود خواب و افزایش استرس به بیماری‌وبه‌طور کلی سلامت کمک می‌کند.

«مایعات» حیاتی و مفید

نوشیدن حداقل هشت لیوان آب در طول روز توصیه شده است. اگر هم کمی احساس سرماخوردگی می‌کنید، پس زودتر دست به کار شوید و این قانون را رعایت کنید، چرا که غالباً بیماران در مواقع سرماخوردگی مایعات بیشتری را از دست می‌دهند. چای کم‌رنگ و دمنوش‌های مفید مانند آویشن، نعناع، پونه، بابونه، زنجبیل و دارچین هم می‌تواند به پیشگیری و درمان بیماری‌های زمستانی کمک زیادی کند.

دشمنان سیستم ایمنی

شیرینی و شکلات و به‌طور کلی خوراکی‌های پر از شکر و روغن، سیستم ایمنی بدن را تضعیف می‌کند. شکر، دانه و روغن‌های صنعتی و الکل قسمتی از دستگاه ایمنی بدن را که مسئول از بین بردن باکتری‌ها و ویروس‌ها است، تضعیف می‌کنند. بنابراین مقاومت بدن شما در برابر بیماری کم می‌شود. سعی کنید هوس شیرینی یا تنقلات را با خوردن مغزیجات، شیرینی‌های طبیعی همچون خرما، انجیر، توت و همچنین شکلات تلخ برطرف کنید.