



تقویت سیستم ایمنی بدن سپری در برابر

کرونا

بدن انسان به قدری شگفت انگیز و پیچیده است که می توان با اطمینان گفت تمام عملکردهای فیزیکی، بیولوژیکی و شیمیایی را بدون هیچ گونه استنباطی انجام می دهد. از این رو بدن برای انجام تکلیفها و عملکردهای یابدایی خود، ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیازش را از مواد غذایی و نوشیدنی های سالمی که مصرف می کند، در یافت می کند. علاوه بر این، سیستم ایمنی بدن هم بدون شک، نقش بسیار مهمی را در تقویت عوامل بیماری زا می که سلامتمان را تهدید می کند، دارد. امروز در حالی که تقریباً بیست و شش کشور جهان دنیا درگیر کروناویروس شده اند، مهم ترین مسئله ریشه کشیدن، این مهمان ناخوانده جهانی است. از این رو اهمیت تقویت سیستم ایمنی بدن از پیش باید مورد توجه قرار گیرد. چرا که در حال حاضر تنها چیزی که می تواند اثرات مخرب کروناویروس را خنثی کند، قوی بودن سیستم ایمنی بدن است. به همین دلیل در این برهه از زمان که هیچ هیچ درمان قطعی و واکسنی برای خلاص شدن از شر کروناویروس وجود ندارد، تقویت سیستم ایمنی بدن، بهترین و ماحل است. مصرف مواد غذایی سالم و مفیدی، موثرترین راهی است که باید آن را جدی گرفت.

بهترین خط دفاعی

همان طور که می دانید، مبارزه بدن برای حفظ سلامتی از دهان آغاز می شود؛ بزاق دهان مواد ضد میکروم و قدرتمندی مثل لیزوزیم، آلفا آمیلاز و لاکتوفرین دارد که هر میکروبی باید از این خط دفاعی عبور کند. بنابراین برای ورود به بدن یا اسید هیدروکلریک معده مواجه می شوند. در این مرحله با باکتری های خوب بدن (پروبیوتیک ها) که وظیفه مقابله با ویروس ها و باکتری های بیماری زا را دارند، وارد عمل می شود و از ورود ویروس و باکتری های آسیب رسان و مهاجم به جریان خون یا ورود به روده کوچک و روده بزرگ جلوگیری می کنند. باکتری هایی که در روده وجود دارند، در واقع از رشدی قدرتمندی برای مبارزه با عوامل مهاجم خارجی هستند که قدرت این اثرش با تغذیه مناسب ارتباط زیادی دارد. به همین دلیل باید گفت آنچه روزانه مصرف می کنید، در حقیقت تعیین کننده این است که می توانید در برابر عوامل مهاجم بیماری زا مصون بمانید یا نه.

دستگاه گوارش

بیش از ۷۰ درصد سیستم ایمنی بدن مربوط به دستگاه گوارش است. این دستگاه که محل ابتلای باکتری های خوب و روده محسوب می شود، این توانایی را دارد که با بسیاری از عوامل خارجی مهاجم مبارزه کند بنابراین با تغذیه خوب و مناسب می توانید کاری کنید که باکتری های مفید در دستگاه گوارش شما زیاد شود.

مصرف مواد سالم و مغذی

با آنچه برایتان آورده ایم، حالا می توانید این نتیجه را بگیری که یک رژیم غذایی مناسب نقش زیادی در جلوگیری از ابتلا به بیماری دارد. به خصوص که در این برهه از زمان و شیوع کروناویروس می توانید این مزایای مختلف غذایی و عدم زهدن روی در مصرف مواد غذایی فرآوری شده، چربی ها و قندها، برای مبارزه با انواع مختلف ویروس ها و عفونت های سیستم ایمنی بدن را تقویت کنید. به بیان ساده تر، باید بگوییم که اگر رژیم غذایی نامناسب داشته باشید، خطر ابتلا به انواع بیماری از جمله کروناویروس را افزایش داده اید. داشتن رژیم غذایی نامناسب و عدم تغذیه درست بدن شما را برای ابتلا به انواع و اقسام بیماری ها آماده می کند. اما تغذیه مناسب این امکان را به شما می دهد که بدنتان دفاع قدرتمندی برابر عوامل خارجی بیماری را داشته باشید. سیستم ایمنی بدن برای عملکرد بهتر، به چند دسته از مواد مغذی نیاز دارد که می توان آنها را از طریق رژیم غذایی روزانه دریافت کرد. این مواد مغذی شامل پروتئین، ویتامین A، ویتامین C و ویتامین E به همراه مواد معدنی مانند روی (زینک) و آهن می شوند. پس فراموش نکنید که برای تقویت سیستم ایمنی بدن باید این مواد را در رژیم غذایی بچکاند. علاوه بر اینها از مصرف پروبیوتیک ها هم نباید غافل شد. پروبیوتیک ها باکتری های مفید هستند که در برخی غذاها وجود دارند و به تعادل فلور طبیعی (پروبیوتیک ها) همزیست انسان) در دستگاه گوارش کمک می کنند. توصیه متخصصان تغذیه در شرایط حساس کنونی این است که جایی برای مواد غذایی ضد بیماری در برنامه روزانه غذایی ما باز کنیم. از جمله این مواد می توان به مغز بادام، سیب، کلم بروکلی، عسف قرمز، ماهی آزاد، اسفنج، سیرزمینی، عصاره سبزیجات، دانه کندم، انواع مگر کبات، سیر، پیاز، فلفل قرمز، ماست کبوی، مرغ و... اشاره کرد.

خواب کافی

نداشتن خواب کافی و استرس زیاد باعث ترشح هورمون کورتیزول می شود. استرس یکی از عواملی است که عملکرد سیستم ایمنی بدن را به مخاطره می اندازد. به همین دلیل داشتن خواب کافی می تواند کمک کند. سلامت بدن باشد.

تغییر سبک زندگی

سبک زندگی هم جز مواردی است که تأثیر زیادی روی عملکرد سیستم ایمنی بدن و تقویت آن در برابر میکروبیها، ویروس ها و بیماری های مزمن دارد. اگر تا امروز این مورد برایتان مهم نبود، از حالا و در شرایط خطر ساز کنونی سبک زندگی خود را به آن توجه ویژه ای داشته باشید تا از ابتلا به کروناویروس در امان بمانید.

خوشحالی و خندیدن

خوشحالی و خندیدن در هر شرایطی مفید است و مزایای زیادی دارد. خنده میزان ترشح هورمون استرس را در بدن کاهش می دهد و میزان گلبول های سفیدی را که با عوامل بیرونی بیماری زا مبارزه می کنند، به حداقل نوجهی افزایش خواهد داد.

ورزش کردن

در این روزهای حساسی که آماده نبرد با کروناویروس هستیم، بیشتر از هر زمان دیگری ورزش کنید. اگر هم اهل ورزش کردن نیستید و شرایط برایتان فراهم است، حداقل در طول روز ۳۰ دقیقه پیاده روی کنید. این کار باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شود.

نشانه های ضعف سیستم ایمنی بدن

کمک به تقویت سیستم ایمنی بدن. گاهی بنا به دلایلی مثل تغذیه نامناسب، استرس، عفونت و... دچار ضعف می شوید که این می تواند تهدیدی برای سلامت بدن باشد. به همین دلیل شناسایی این عوامل می تواند به حفظ سلامت بدن کمک زیادی کند. برخی از این نشانه ها به شرح زیر است:

خستگی

کار و تلاش زیاد باعث خستگی می شود. اما به خاطر داشته باشید که خستگی زیاد و مداوم حتی زمانی که از خواب بیدار می شوید، بدون انرژی هستند یا با اتمام ساده ترین و کوچک ترین کارها، احساس خستگی می کنید. همه اینها نشان از این دارد که سیستم ایمنی بدنتان ضعیف شده است.

عفونت های مدام

عفونت مکرر، التهاب های مکرر و ملتهب و... که جالبش ذاتی شماست، نشان می دهد که سیستم ایمنی بدن شما برای مبارزه با عوامل خارجی را ندارد. در واقع این علائم این هشدار را به شما می دهد که سیستم ایمنی بدن شما بی توانی از بدن در برابر ویروس ها و باکتری ها محافظت کند. به همین دلیل مداوم با این مشکلات دستا به گرمی باقی نماند.

سرماخوردگی، آنفولانزا و گلودرد

با حلاله به این موضوع توجه کردیم که در طول سال چند بار سرما می خورید یا گلودرد دارید. اگر دقت کردید و به این نتیجه رسیدید که دائماً بریض هستید، بداندید که سیستم ایمنی بدنتان آفتور که باید و نباید کار نمی کند.

الرژی ها

برخی افراد بیشتر از واکسن های آلرژیک رنج می برند. به این دلیل که معنای این است که سیستم ایمنی بدن آنها نمی تواند راه ورود آلوده ها، گرونیها و عوامل محیطی آلرژی زا را مسدود کند. اگر به طور مداوم دچار حساسیت بیش از اندازه می شوید، این احتمال را بدهید که سیستم ایمنی بدن شما ضعیف باشد.

بهبود نیافتن سریع زخمها

هر نوع زخم و جراحتی باید بعد از چند روز بهبود یابد. بنابراین اگر حتی خراش های کوچک روی پوستتان است که فکر می کنید زمان زیادی گذشته و هنوز بهبود نیافته، بدانید که سیستم ایمنی بدن شما دچار اختلال شده است. با توجه به تمام مواردی که برایتان آوردیم، می توانید به تقویت سیستم ایمنی بدن خود کمک کنید و با رعایت برخی نکات شر تمام بیماری ها از جمله کروناویروس را از سر تاکن کم کنید و این دوره حساس را با خیال آسوده پشت سر بگذارید.