

بهترین مواد غذایی تقویت دهنده سیستم ایمنی بدن

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۱/۳۱)

سیستم ایمنی قوی به سلامت فرد کمک می کند.

آیا غذاهای خاص می توانند سیستم ایمنی بدن را تقویت کنند؟

سیستم ایمنی بدن از اندام ها، سلول ها، بافت ها و پروتئین ها تشکیل شده است. همه اینها با هم فرایندهای بدنی ویژه ای را انجام می دهند که با عوامل بیماری زا، ویروس ها، باکتری ها و اجسام خارجی که باعث عفونت یا بیماری می شوند، مبارزه می کنند.



وقتی سیستم ایمنی با پاتوژن تماس پیدا می کند، باعث ایجاد واکنش های ایمنی می شود. سیستم ایمنی بدن آنتی بادی آزاد می کند که به آنتی ژن های موجود در عوامل بیماری زا متصل شده و آنها را از بین می برد.

گنجاندن غذاهای خاص در رژیم غذایی می تواند واکنش ایمنی بدن را تقویت کند. برای کشف ۱۵ ماده غذایی که سیستم ایمنی بدن را تقویت می کنند، ادامه این مقاله را بخوانید.

کدام مواد غذایی سیستم ایمنی بدن را تقویت می کنند؟

یک رژیم غذایی سالم و متعادل نقش اساسی در سالم ماندن دارد. غذاهای زیر می تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن شما کمک کنند:

۱. زغال اخته



زغال اخته حاوی نوعی فلاونوئید به نام آنتوسیانین است که دارای خواص **آنتی اکسیدانی** است که می تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن فرد کمک کند. یک مطالعه معتبر در سال ۲۰۱۶ نشان داد که فلاونوئیدها نقشی اساسی در سیستم دفاعی ایمنی دستگاه تنفسی دارند.

محققان دریافته اند افرادی که غذاهای غنی از فلاونوئید می خورند کمتر از کسانی که این مواد را مصرف نمی کنند دچار عفونت دستگاه تنفسی فوقانی یا سرماخوردگی می شوند.

۲. شکلات تلخ



شکلات تلخ حاوی یک آنتی اکسیدان به نام **تئوبرومین** است که با محافظت از سلول های بدن در برابر رادیکال های آزاد، می تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند.

رادیکال های آزاد مولکول هایی هستند که بدن هنگام تجزیه غذا یا تماس با آلاینده ها تولید می کند. رادیکال های آزاد می توانند به سلول های بدن آسیب برسانند و ممکن است در ایجاد بیماری نقش داشته باشند.

شکلات تلخ با وجود فواید بالقوه، کالری زیادی و چربی اشباع شده فراوانی دارد، بنابراین مصرف آن در حد متوسط بسیار مهم است.

۳. زردچوبه



زردچوبه ادویه زرد رنگی است که بسیاری از مردم در پخت و پز از آن استفاده می کنند. ضمن اینکه در برخی از داروهای جایگزین نیز وجود دارد. مصرف زردچوبه می تواند پاسخ ایمنی فرد را بهبود بخشد. و این به دلیل وجود ماده ای به نام **کورکومین** می باشد.

با توجه به یک بررسی معتبر که در سال ۲۰۱۷ انجام شد، نشان داده شد که کورکومین دارای اثرات **آنتی اکسیدانی و ضد التهابی** است.

۴. ماهی غنی از روغن



ماهی های قزل آلا، تن، سالمون، ساردین و سایر ماهی های روغنی منبع غنی از **اسیدهای چرب امگا ۳** هستند.

طبق یک گزارش مربوط به سال ۲۰۱۴، مصرف طولانی مدت اسیدهای چرب امگا ۳ ممکن است خطر آرتریت روماتوئید (RA) را کاهش دهد.

RA یک بیماری خود ایمنی مزمن است که هنگامی رخ می دهد که سیستم ایمنی بدن به اشتباه به یک قسمت سالم از بدن حمله می کند.

۵. بروکلی



کلم بروکلی منبع دیگری از **ویتامین C** است. همچنین حاوی آنتی اکسیدان های قوی مانند **سولفورافان** است. به همین دلایل، انتخاب منظم این سبزیجات برای حمایت از سلامت سیستم ایمنی بدن بسیار مناسب است.

۶. سیب زمینی شیرین



سیب زمینی شیرین سرشار از منبع مطمئن **بتا کاروتن** می باشد، که نوعی آنتی اکسیدان است که به پوست سیب زمینی رنگ نارنجی می بخشد. کاروتن بتا یک منبع **ویتامین A** است. این ماده به سلامت پوست کمک می کند و حتی می تواند ما را در برابر آسیب های پوستی نیز محافظت کند. آن یک منبع مورد اعتماد برای مقابله در برابر اشعه ماورای بنفش (UV) می باشد.

۷. اسفناج

اسفناج می تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند، زیرا آن حاوی بسیاری از مواد مغذی ضروری و آنتی اکسیدان است، از جمله:



- فلاونوئیدها
- کاروتنوئیدها
- ویتامین C
- ویتامین E

ویتامین های C و E می توانند به حمایت از سیستم ایمنی بدن کمک کنند.

تحقیقات معتبر همچنین نشان داده است که فلاونوئیدها می تواند به جلوگیری از سرماخوردگی در افراد سالم کمک کند.

۸. زنجبیل



مردم از زنجبیل در انواع غذاها و دسرها و همچنین چای ها استفاده می کنند.

طبق یک بررسی انجام شده، زنجبیل دارای خواص **ضد التهابی و آنتی اکسیدانی** است و احتمالاً مزایای سلامتی نیز دارد. با این حال، تحقیقات بیشتری برای تأیید اینکه آیا آن می تواند به طور موثر از بیماری جلوگیری کند، مورد نیاز است.

۹. سیر



سیر یک درمان خانگی رایج برای پیشگیری از سرماخوردگی و بیماری های دیگر است.

یک تحقیق معتبر بررسی کرده است که آیا مصرف مکمل های سیر حاوی **آلیسین** خطر سرماخوردگی را کاهش می دهد یا خیر.

آزمایشی که روی یک گروه شرکت کننده ای که داروی مسکن سرماخوردگی مصرف می کردند در مقایسه با کسانی که از مکمل های سیر استفاده می کردند، نشان داد که گروه اول بیش از دو برابر دچار سرماخوردگی شدند. با این حال، محققان نتیجه گرفته اند که تحقیقات بیشتری برای تعیین اینکه آیا سیر می تواند به جلوگیری از سرماخوردگی کمک کند یا خیر، مورد نیاز است.

۱۰. چای سبز



چای سبز فقط مقدار کمی کافئین دارد، بنابراین افراد می توانند از آن به عنوان جایگزینی برای چای سیاه یا قهوه استفاده کنند. نوشیدن آن همچنین می تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند.

با توجه به یک منبع معتبر، چای سبز، درست مانند زغال اخته، حاوی **فلاونوئید** است که می تواند خطر سرماخوردگی را کاهش دهد.

۱۱. کفیر



کفیر لبنیات تخمیر شده ای است که شامل باکتری های زنده ای می باشد که برای سلامتی مفید هستند.

تحقیقات اولیه نشان می دهد که نوشیدن کفیر می تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند. طبق یک بررسی معتبر که در سال ۲۰۱۷ انجام شد، نشان داد که در مطالعات مختلف ثابت شده است که مصرف منظم کفیر می تواند به موارد زیر کمک کند:

- مبارزه با باکتری ها
- کاهش التهاب
- افزایش فعالیت آنتی اکسیدانی

اکثر تحقیقاتی که در این موضوع اجرا شده بود، روی حیوانات یا در آزمایشگاه انجام شده بود. در عین حال، محققان باید مطالعات بیشتری انجام دهند تا بفهمند چگونه کفیر می تواند از بروز بیماری در انسان جلوگیری کند.

۱۲. تخمه آفتاب گردان



تخمه آفتابگردان می تواند در سالادها یا به صبحانه افزوده شود. آن **منبع غنی از ویتامین E**، و یک آنتی اکسیدان قوی است.

همانند سایر آنتی اکسیدان ها، ویتامین E عملکرد ایمنی بدن را بهبود می بخشد. این کار را با مقابله با رادیکال های آزاد، که می تواند به سلول ها آسیب برساند، انجام می دهد.

۱۳. بادام



بادام یکی دیگر از منابع عالی **ویتامین E** است. آن همچنین حاوی **منگنز**، **منیزیم** و فیبر هستند.

یک مشت کوچک یا یک چهارم فنجان بادام یک میان وعده مفیدی است که می تواند برای سیستم ایمنی بدن بسیار سودمند باشد.

۱۴. پرتقال یا کیوی



پرتقال و کیوی منبع بسیار خوبی از **ویتامین C** هستند، ویتامینی که بسیاری از افراد هنگام احساس سرماخوردگی به آن مراجعه می کنند.

در حالی که دانشمندان هنوز مطمئن نیستند که این میوه ها دقیقاً چگونه می توانند در این زمینه به ما کمک کنند، اما به هر حال، ویتامین C می تواند مدت زمان علائم سرماخوردگی را کاهش داده و عملکرد سیستم ایمنی بدن انسان را بهبود بخشد.

۱۵. فلفل دلمه ای قرمز



برای افرادی که دوست ندارند از قند موجود در میوه استفاده کنند، فلفل دلمه ای قرمز یک منبع جایگزین عالی برای **ویتامین C** است.

طبق مطالعه ای که در مورد روش های پخت و پز انجام شده است، ثابت گردیده است که **سرخ کردن و تفت دادن** می تواند ماده مغذی فلفل دلمه ای قرمز را بهتر از بخارپز یا جوشاندن حفظ کند.

Stack.com