

مواد غذایی که می توانند سیستم ایمنی بدن شما را تقویت کنند

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۲/۱۴)

آیا غذاهای تقویت کننده سیستم ایمنی بدن واقعاً مهم هستند؟

ما قصد داریم در این مقاله نگاهی به برخی از غذاهایی که باعث تقویت سیستم دفاعی طبیعی بدن شما می شوند بیانداریم. تغذیه سالم می تواند به روش های بی شماری باعث بهبود سلامتی شما شود و تقویت سیستم ایمنی بدن یکی از این موارد است.



بهترین کاری که برای سیستم ایمنی بدن شما باید انجام شود، داشتن یک رژیم غذایی متعادل است. این بدان معناست که اطمینان حاصل کنید که مخلوط مناسبی از تمام گروه های غذایی را دریافت می کنید. ضمن اینکه از غذاهای بیش از حد شور، شیرین یا فرآوری شده پرهیز کرده و حداقل پنج وعده میوه و سبزیجات در روز مصرف کنید.

مواد غذایی خاصی وجود دارند که به ویژه حاوی مقادیر زیادی ویتامین و مواد معدنی هستند که برای تقویت سیستم ایمنی بدن مهم شناخته می شوند. بنابراین آیا این مواد غذایی واقعاً "غذاهای تقویت کننده سیستم ایمنی بدن" هستند؟

خوب، جواب هم بله و هم نه می باشد. خوردن برخی مواد غذایی مطمئناً می تواند از سیستم ایمنی سالم حمایت کند و سلامت کلی شما را بهبود بخشد. اما ممکن است به طور خودکار شما را قادر به مبارزه با عفونت ها نکند. در کل، امتیازی که آن برای شما دارد این است که اجرای یک سبک زندگی سالم را احساس کنید.

ما ۱۵ ماده غذایی که می توانند سیستم ایمنی بدن را تقویت کنند را در این مقاله به شما معرفی می کنیم و روش های ساده ای را برای استفاده از آنها در رژیم غذایی پیشنهاد می کنیم.

۱. سیر

سیر از مدت ها قبل به عنوان یک ستاره در دنیای غذاهای فوق العاده ویژه سرماخوردگی و آنفولانزا شهرت یافته است. و این اعتقاد تنها جنبه داستان سرایی قدیمی ندارد، بلکه با بسیاری از تحقیقات و مطالعات این ادعاها به اثبات رسیده است.

سیر خاصیت ضد عفونی کننده و ضد قارچی دارد و حاوی مواد مغذی از جمله ویتامین های **B1, B6 و C, آهن و فسفر** است. همچنین دارای



مقدار زیادی **آلین** است که به **آلیسین** تبدیل می شود. تصور می شود این همان چیزی است که سیر را در مبارزه با باکتری بسیار موثر می کند.

سیر علاوه بر این که برای جلوگیری از سرفه، سرماخوردگی و عفونت های قفسه سینه عمل می کند، آن می تواند به سرعت بهبودی پس از ایجاد سرماخوردگی کمک کند و مدت زمان سرماخوردگی را تا ۶۱٪ کاهش دهد.

۲. گوشت طیور



تنها سبزیجات نیست که از سیستم ایمنی بدن شما محافظت می کند. گوشت طیور مانند مرغ و بوقلمون سرشار از **ویتامین B6** است که به شما در ساختن گلبول های قرمز جدید کمک می کند.

گوشت مرغ و مواد موجود در استخوان های آن می توانند قدرت دفاعی شما را تقویت کند. جای تعجب نیست که مردم هنگام بیماری سوپ مرغ می خورند!

۳. قارچ



قارچ ها حاوی چندین ماده اصلی تقویت کننده سیستم ایمنی بدن از جمله **سلنیوم**، **ویتامین های گروه B (ریبوفلاوین و نیاسین)** و **روی** هستند.

مطالعات مختلف فواید ایمنی انواع مختلف قارچ ها را نشان داده است و برخی از آنها نشان می دهد که قارچ ها می توانند اثرات ضد ویروسی، ضد باکتری و حتی ضد توموری داشته باشند.

۴. مرکبات

مرکبات منبع خوبی از مواد مغذی متعدد است. به عنوان مثال پرتقال حاوی **ویتامین C**، **ویتامین A**، **ویتامین های گروه B**، **کلسیم** و **پتاسیم** می باشد.



البته ویتامین C ویتامینی است که ما آن را بیشتر در ارتباط با مرکبات می دانیم. ویتامین C یک آنتی اکسیدان قوی که از توسعه سلول های سفید خون پشتیبانی می کند و سیستم دفاعی بدن شما را تقویت می کند.

بنابراین، لیمو شیرین، لیموترش، پرتقال، گریپ فروت و سایر گونه های دیگر این خانواده می توانند تشکیل دهنده بخشی حیاتی از سیستم دفاعی شما در برابر بیماری هایی مانند سرماخوردگی باشد.

اگر دارو مصرف می کنید، قبل از خوردن گریپ فروت به دنبال توصیه پزشکی باشید زیرا آن حاوی آنزیمی است که می تواند با برخی داروها تداخل داشته باشد.

۵. فلفل دلمه



آیا می دانید که فلفل دلمه ای قرمز در مقایسه با مرکبات ویتامین C بیشتری دارد؟ فلفل دلمه ای همچنین سرشار از **بتا کاروتن**، **ویتامین K1**، **ویتامین E**، و **ویتامین A** و **فولات** (اسید فولیک) است.

از آنجایی که فلفل های رنگی مختلف مواد مغذی مختلفی را ارائه می دهند، بنابراین به عنوان یک قاعده کلی، شما باید میوه و سبزیجات با رنگ های مختلف هرچه بیشتر بخورید تا بهترین مواد مغذی را بدست آورید.

۶. کلم بروکلی



دلایل زیادی وجود دارد که می توان کلم بروکلی را در رژیم غذایی خود بگنجانید. آن مملو از ویتامین ها و مواد معدنی از جمله **ویتامین های A، C و E** است که فواید زیادی برای سلامتی دارند.

این ماده حاوی آنتی اکسیدان **سولفورافان** است (که در سایر سبزیجات چلیپایی مانند گل کلم و کلم بروکسل نیز وجود دارد) که مشخص شده است سیستم ایمنی شما را تقویت می کند.

برای استفاده بیشتر از فواید غذایی آن، کلم بروکلی را کمی بپزید یا حتی آن را به صورت خام میل کنید.

۷. هویج



هویج منبع بسیار خوبی از **بتا کاروتن** (ویتامین A) است، که آنتی اکسیدانی است که در مبارزه با رادیکال های آزاد، سلول آسیب دیده و التهاب به پشتیبانی از سیستم ایمنی بدن کمک می کند.

آن همچنین فواید ویتامین C، که تقویت کننده سیستم ایمنی است، را ارائه می دهند.

۸. زنجبیل



زنجبیل دارای خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی است، که به خوبی می تواند سلامت ایمنی بدن شما را تقویت کند. در برخی از افراد آن می تواند به کاهش حالت تهوع نیز کمک کند.

زنجبیل تازه یا آسیاب شده را به ادویه کاری، خورشت یا سیب زمینی سرخ کرده اضافه کنید، یا آن را به دمنوش های گیاهی و میوه ای خود اضافه کنید.

۹. کلم پیچ



کلم جزو سبزیجات قابل اطمینان و کم هزینه است که به شما **گلوکوتایون** می دهد که به حفظ سیستم ایمنی بدن کمک می کند.

کلم را فقط به عنوان یک غذای فرعی در یک شام کبابی در نظر نگیرید. آن را در سوپ و خورشت خود امتحان کنید یا آن را سرخ کنید.

۱۰. بادام



ویتامین E به اندازه ویتامین C برای ایمنی مهم است.

بدن ما برای جذب ویتامین E به چربی نیاز دارد و بادام می تواند به عنوان یک منبع عالی برای تامین هر دوی آنها باشد.

۱۱. اسفناج



بسیاری از افراد اسفناج را به عنوان یک ماده غذایی فوق العاده در نظر می گیرند. این ماده حاوی فولات است که به بدن شما کمک می کند تا سلول های جدید بسازد و DNA را ترمیم کند. همچنین به شما **ویتامین C، فیبر، آنتی اکسیدان** و غیره می دهد.

اما مراقب باشید که آن را زیاد نپزید. اسفناج را به صورت خام بخورید، یا آن را بخار پز کنید یا بصورت مختصر و سبک بجوشانید تا از بیشترین فواید غذایی آن بهره مند شوید.

۱۲. سیب زمینی شیرین



گفته می شود سیب زمینی شیرین یکی از سالم ترین غذاهای جهان است که مجموعه ای باورنکردنی از مواد مغذی را ارائه می دهد. در این ماده غذایی **ویتامین های C، A و E** وجود دارد که همگی می توانند ایمنی بدن را تقویت کنند.

اگر آن را با پوست مصرف کنید، فیبر و پتاسیم اضافی به لیست مزایای سلامتی خود اضافه می کنید.

۱۳. لوبیا و حبوبات



روی برای توانایی بدن ما در ایجاد سلول های ایمنی خاص ضروری است. حبوبات از جمله نخود، عدس و لوبیا همگی حاوی مقادیر چشمگیری از روی هستند. بنابراین لوبیا می تواند به تقویت ایمنی بدن شما کمک کند.

ما خوراک لوبیای را همراه با نان تست برای یک وعده غذایی سبک و خوشمزه توصیه می کنیم.

۱۴. ماست دارای باکتری زنده



تصور بر این است که ماست زنده (که روی بسته بندی "ماست زنده و فعال" ذکر می شود) باعث تحریک سیستم ایمنی بدن می شود. آن حاوی **ویتامین D** است که باعث افزایش قدرت دفاعی می شود.

ماست زنده همچنین حاوی **پروبیوتیک** است. آن به سلامت روده کمک می کند، که به نوبه خود از سیستم ایمنی بدن محافظت می کند.

به جای خرید ماست از قبل شیرین شده، ماست ساده و زنده را انتخاب کنید و خودتان آن را با میوه های مختلف و کمی عسل شیرین کنید.

۱۵. شاه توت



برخی مطالعات نشان می دهد که آنفولانزا می تواند تنها یک دشمن داشته باشد و آن هم شاه توت می باشد. این میوه سرشار از **آنتی اکسیدان** است و به نظر می رسد که عصاره شاه توت ویروس های آنفولانزا را بکلی از بین می برد - حداقل در یک لوله آزمایش در آزمایشگاه.

مطالعات دیگر نیز نشان داده است که آن همچنین می تواند به شما کمک کند تا سریع تر از آنفولانزا بهبود پیدا کنید.

Healthcare.com