

چطور سیستم ایمنی بدنمان را در برابر بیماری ها مقاوم کنیم؟

انجام یک سری از اقدامات و خوردن مواد مغذی کافی به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متنوع برای سلامت و عملکرد همه سلول ها از جمله سلول های ایمنی لازم است.



در زمان شیوع آنفولانزا یا زمان بیماری، مردم اغلب به دنبال غذاهای خاص یا مکمل های ویتامینی هستند و اعتقاد بر این است که ایمنی را تقویت می کنند. ویتامین C و غذاهایی مانند مرکبات، سوپ مرغ و چای با عسل نمونه های محبوبی هستند. با این حال، طراحی سیستم ایمنی بدن ما پیچیده است و تحت تأثیر تعادل ایده آل بسیاری از عوامل است. با این حال، یک رژیم غذایی متعادل متشکل از طیف وسیعی از ویتامین ها و مواد معدنی، همراه با عوامل سبک زندگی سالم مانند خواب کافی و ورزش و استرس کم، بدن را برای مبارزه با عفونت و بیماری به بهترین شکل آماده می کند.

سیستم ایمنی بدن ما چیست؟

به طور روزانه، ما دائماً در معرض انواع میکروب های بالقوه مضر هستیم. سیستم ایمنی ما طی مراحل و مسیرهای پیچیده در بدن، از ما در برابر این میکروب های مضر و همچنین بیماری های خاص محافظت می کند. مهاجمان خارجی مانند باکتری ها، ویروس ها و انگل ها را می شناسد و اقدامات فوری انجام می دهد.

چه عواملی می تواند سیستم ایمنی بدن ما را کاهش دهد؟

سن بالاتر: با افزایش سن، اندام های داخلی ما ممکن است کارایی کمتری داشته باشند. اندام های مرتبط با ایمنی مانند تیموس یا مغز استخوان سلول های ایمنی کمتری را تولید می کنند که برای مبارزه با عفونت

ها لازم است. گاهی اوقات پیری با کمبود ریزمغذی‌ها همراه است که ممکن است عملکرد سیستم ایمنی را دچار نقصان کند.

**سموم محیطی (دود و سایر ذرات موثر در آلودگی هوا، الکل زیاد):** این مواد می‌توانند فعالیت طبیعی سلول‌های ایمنی را مختل یا سرکوب کنند.

**اضافه وزن:** چاقی با التهاب مزمن همراه است. بافت چربی آدیپوسیتوکین‌هایی تولید می‌کند که می‌تواند فرآیندهای التهابی را تقویت کند. چاقی همچنین به عنوان یک عامل خطر مستقل برای ویروس آنفولانزا شناسایی شده است که احتمالاً به دلیل اختلال در عملکرد سلول‌های T که نوعی گلبول سفید خون است می‌باشد.

**رژیم غذایی نامناسب:** سوء تغذیه یا رژیم غذایی فاقد یک یا چند ماده مغذی می‌تواند تولید و فعالیت سلول‌های ایمنی و آنتی‌بادی‌ها را مختل کند.

**بیماری‌های مزمن:** با اختلالات خود ایمنی و نقص ایمنی به طور بالقوه سلول‌های ایمنی را از کار می‌اندازند.

**استرس روانی مزمن:** استرس هورمون‌هایی مانند کورتیزول را ترشح می‌کند که التهاب را سرکوب می‌کند. التهاب در ابتدا برای فعال کردن سلول‌های ایمنی و عملکرد گلبول‌های سفید خون لازم است.

**کمبود خواب و استراحت:** خواب زمان بازیابی بدن است که در طی آن نوعی سیتوکین آزاد می‌شود که با عفونت مبارزه می‌کند. خواب بسیار کم میزان این سیتوکین‌ها و سایر سلول‌های ایمنی را کاهش می‌دهد.

### آیا رژیم غذایی تقویت‌کننده سیستم ایمنی وجود دارد؟

خوردن مواد مغذی کافی به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متنوع برای سلامت و عملکرد همه سلول‌ها از جمله سلول‌های ایمنی لازم است. برخی از الگوهای غذایی ممکن است بدن را برای حملات میکروبی و التهاب بیش از حد آماده کنند. هر مرحله از پاسخ ایمنی بدن به وجود بسیاری از ریزمغذی‌ها بستگی دارد. نمونه‌هایی از مواد مغذی که برای رشد و عملکرد سلول‌های ایمنی حیاتی شناخته شده‌اند عبارتند از ویتامین C، ویتامین D، روی، سلنیوم، آهن و پروتئین (از جمله اسید آمینه گلوتامین). آنها در انواع غذاهای گیاهی و حیوانی یافت می‌شوند.

رژیم‌های غذایی که تنوع محدود و مواد مغذی کمتری دارند، از جمله غذاهای بسیار فرآوری‌شده، می‌توانند بر سیستم ایمنی سالم تأثیر منفی بگذارند. همچنین اعتقاد بر این است که رژیم غذایی غربی سرشار

از **شکر** تصفیه شده و **گوشت قرمز** و میکروبیوم کم در **میوه** ها و سبزیجات، می تواند باعث ایجاد اختلال در میکروارگانیزم های سالم روده شود که منجر به التهاب مزمن روده و کاهش ایمنی مرتبط با آن می شود.

میکروبیوم یک کلان شهر داخلی متشکل از تریلیون ها میکروارگانیزم یا میکروب است که در بدن ما، عمدتاً در روده ها، زندگی می کنند. دانشمندان دریافته اند که میکروبیوم نقش کلیدی در عملکرد سیستم ایمنی دارد. روده محل اصلی فعالیت ایمنی و تولید پروتئین های ضد میکروبی است. رژیم غذایی نقش بزرگی در تعیین نوع میکروب هایی که در روده های ما زندگی می کنند بازی می کند. به نظر می رسد یک رژیم غذایی غنی از **فیبر** گیاهی با مقدار زیادی میوه، سبزیجات، غلات کامل و **حبوبات** از رشد و نگهداری میکروب های مفید حمایت می کند. برخی از میکروب های مفید فیبرها را به اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه تجزیه می کنند که نشان داده شده است فعالیت سلول های ایمنی را تحریک می کند. این فیبرها گاهی اوقات پری بیوتیک نامیده می شوند زیرا میکروب ها را تغذیه می کنند. بنابراین، رژیم غذایی حاوی غذاهای **پروبیوتیک** و پری بیوتیک ممکن است مفید باشد. غذاهای پروبیوتیک حاوی باکتری های مفید زنده هستند و غذاهای پری بیوتیک حاوی فیبر و الیگوساکارید هستند که کلنی های سالم این باکتری ها را تغذیه و حفظ می کنند.

غذاهای پروبیوتیک شامل کفیر، **ماست** با کشت زنده فعال، سبزیجات تخمیری، کلم ترش، چای کامبوچا و کیمچی است.

غذاهای پری بیوتیک شامل سیر، پیاز، تره فرنگی، مارچوبه، کنگر فرنگی اورشلیم، **سبزی** قاصدک، موز و جلبک دریایی است. خوردن انواع میوه ها، سبزیجات، لوبیاها و غلات کامل با دریافت پری بیوتیک های رژیمی همراه است.

## ۷. گام برای کمک به حمایت از سیستم ایمنی سالم

۱. یک رژیم غذایی متعادل همراه با میوه ها، سبزیجات، پروتئین های بدون چربی، غلات کامل و آب فراوان داشته باشید.

۲. اگر یک رژیم غذایی متعادل به راحتی در دسترس نباشد، میتوان از یک مولتی ویتامین برای چندین ماده مغذی استفاده شود.

۳. سیگار نکشید (با اگر سیگار می کشید آن را ترک کنید).

۴. ورزش منظم و متوسط انجام دهید.

۵. 7-9 ساعت خواب شبانه را هدف قرار دهید. سعی کنید یک برنامه خواب داشته باشید، هر روز در یک زمان مشخص از خواب بیدار شوید و به رختخواب بروید. ساعت بدن یا ریتم شبانه روزی، احساس خواب آلودگی و بیداری را تنظیم می کند، بنابراین داشتن یک برنامه خواب ثابت، ریتم شبانه روزی متعادلی را حفظ می کند تا بتوانیم به خواب عمیق تر و آرام تری وارد شویم.

۶. مدیریت استرس را هدف بگیرید. گفتن این کار آسان تر از انجام آن است، اما سعی کنید راهبردهای سالمی را بیابید که برای شما و سبک زندگی شما مفید باشد؛ مانند ورزش، مدیتیشن، یک سرگرمی خاص یا صحبت با یک دوست مورد اعتماد. نکته دیگر این است که در طول روز و زمانی که احساس استرس به وجود می آید، تنفس منظم و آگاهانه را تمرین کنید. لازم نیست طولانی باشد؛ حتی چند نفس می تواند کمک کند.

۷. دستها را در طول روز بشویید: هنگام ورود به منزل یا محیط کار، قبل و بعد از تهیه و خوردن غذا، بعد از استفاده از توالت، پس از سرفه.