



استراتژی های تقویت سیستم ایمنی

Immune Strengthening Strategies

Immune Strengthening Strategies

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

◀ غذاهای پروتئینی

تمام غذاهای تهیه شده از غذاهای دریایی ، گوشت ، مرغ و تخم مرغ ، لوبیا ، نخود فرنگی و عدس ، آجیل ، دانه ها و محصولات سویا بخشی از گروه غذاهای پروتئینی هستند. غذاهای دریایی را انتخاب کنید که دارای اسیدهای چرب مفید مانند امگا ۳ و متیل جیوه کمتری هستند مانند ماهی آنچوی و قزل آلا.

گروه لبنیات شامل شیر ، ماست ، پنیر ، شیر بدون لاکتوز و شیر سویا و ماست غنی شده است.

▶ روشهای طبیعی تقویت ایمنی

مراقبت از خود

هنگام مبارزه با عفونت های تنفسی فوقانی ، اولویت اصلی هیدراتاسیون کافی (تامین آب بدن) و استراحت است. به مقدار زیاد مایعات بنوشید؛ آبگوشت های خانگی سبزیجات یا استخوان نیز بسیار مفید هستند.

◀ فعالیت های داخل خانه را امتحان کنید.

◀ فعالیت های خارج از منزل را امتحان کنید.

◀ تمرینات قدرتی عضلات را امتحان کنید.

◀ یوگا را امتحان کنید.



سبز تیره ، قرمز و نارنجی ، لوبیا ، نخود فرنگی و عدس ، نشاسته ای و سایر سبزیجات

◀ غلات

غلات به ۲ زیر گروه تقسیم می شوند: غلات کامل و غلات تصفیه شده.

غلات کامل حاوی کل مغز دانه ، سبوس ، جوانه و آندوسپرم هستند. نمونه هایی از غلات کامل شامل آرد گندم کامل ، بلغور (گندم ترک خورده) ، بلغور جو دوسر ، آرد ذرت سبوس دار و برنج قهوه ای است.

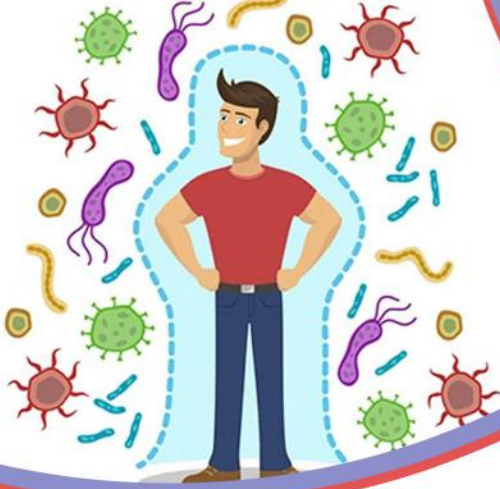
دانه های تصفیه شده آسیاب شده اند ، فرآیندی که باعث حذف سبوس و جوانه می شود. این کار برای این است که بافت دانه ها بهتر شود و ماندگاری آنها افزایش یابد ، اما فیبر غذایی ، آهن و بسیاری از ویتامین های گروه B را نیز حذف می کند. برخی از نمونه های غلات تصفیه شده عبارتند از آرد سفید ، بلغور ذرت ، نان سفید و برنج سفید.

غلات تصفیه شده باید غنی شود. این بدان معناست که برخی ویتامین های گروه (B تیامین ، ریبوفلاوین ، نیاسین ، اسید فولیک) و آهن پس از تصفیه دوباره اضافه می شوند. فیبر به غلات غنی شده اضافه نمی شود. لیست مواد تشکیل دهنده محصولات غلات تصفیه شده را بررسی کنید تا مطمئن شوید که کلمه غنی شده در نام آن موجود است.





Immune Strengthening Strategies



استرس مزمن می تواند پاسخ های سیستم ایمنی را به طور منفی تغییر دهد و احتمال بیماری شما را افزایش می دهد.

◀ ترک سیگار ▶

▶ اقدامات لازم برای جلوگیری از عفونت ▶

مکمل های تقویت کننده سیستم ایمنی

◀ ویتامین C

◀ ویتامین D

◀ ویتامین A

◀ روی

◀ سلنیوم

◀ عسل

◀ سیر ، عصاره تازه ، پودر و مکمل های سیر

◀ پروبیوتیک ها

◀ قارچ

گروه های غذایی بشقاب من (MyPlate)

◀ میوه جات

حداقل نیمی از مقدار توصیه شده میوه باید از میوه کامل تهیه شود و تمام مقدار توصیه شده آب میوه نباشد.

◀ سبزیجات

سبزیجات بر اساس محتوای مغذی خود به ۵ زیر گروه تقسیم می شوند

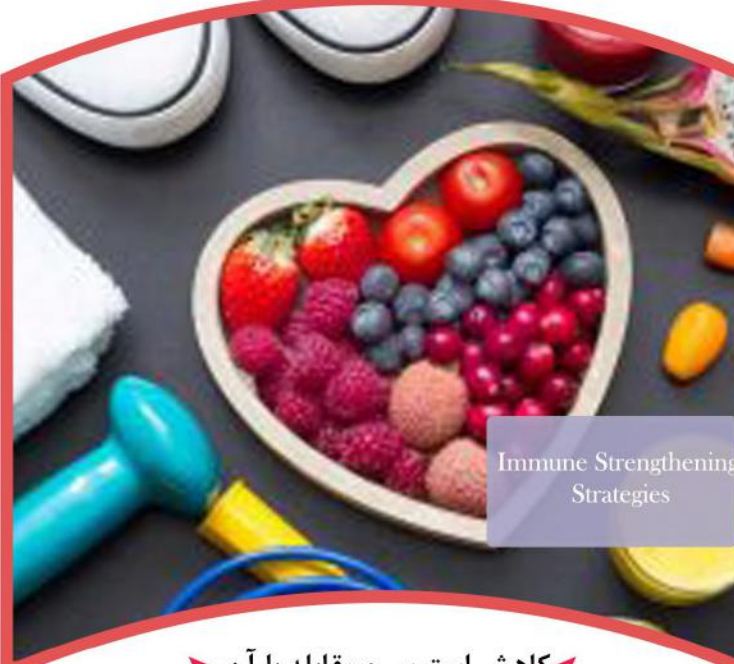
◀ حفظ وزن سالم ▶

۲۵ BMI یا کمتر را در نظر بگیرید.

◀ داشتن خواب با کیفیت ▶

داشتن مقدار کافی خواب ضروری است. بهداشت خوب را رعایت کنید و ساعات خواب ثابت را حفظ کنید.

صفحه نمایش را خاموش کنید ، از خنک بودن اتاق ، ساکت و تاریک بودن اتاق اطمینان حاصل کنید و یک یادآوری تنظیم کنید تا به موقع به رختخواب بروید.



Immune Strengthening Strategies

◀ ورزش منظم ▶

کارشناسان حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش متوسط در هفته را توصیه می کنند. فعالیت بدنی متوسط و منظم با افزایش سطح گلبول های سفید خون و آنتی بادی های مقابله کننده با عفونت ، افزایش گردش خون و کاهش هورمون های استرس به تقویت عملکرد سیستم ایمنی کمک می کند.

◀ مصرف رژیم غذایی متعادل و سرشار از میوه و

سبزیجات

از تکنیک MyPlate (بشقاب غذای من) برای تعیین بخش ها و انواع غذاهای سالم که برای تغذیه بدن شما بهترین هستند استفاده کنید.

◀ کاهش استرس و مقابله با آن ▶

مکالمه درباره کرونا را کاهش دهید. شنیدن داستان در مورد این بیماری یا خواندن دائمی پوشش خبری ناراحت کننده است. سعی کنید فعالیتهای دیگری برای حواس پرتی خود انجام دهید.