



## سیستم ایمنی بدن چیست؟

سرتاسر بدن ما توسط شبکه امنیتی قدرتمندی تحت حفاظت قرار دارد که «سیستم ایمنی» خطاب می شود. سیستم ایمنی طراحی شده تا روزانه در برابر میلیون ها میکروب از جنس مختلف، باکتری، ویروس، سموم، انگل ها و هر ارگانیسم زنده ای که به ما آسیب می رساند، دفاع کند.

در اینجا 9 نکته برای تقویت سیستم ایمنی بدن به طور طبیعی آورده شده است.

## به اندازه کافی بخوابید:



استراحت کافی مصونیت طبیعی شما را تقویت کند

خواب و مصونیت با هم گره خورده است. در حقیقت، خواب ناکافی یا کم کیفیت با حساسیت بالاتر به بیماری در ارتباط است. در یک مطالعه در 164 بزرگسال سالم، افرادی که هر شب کمتر از 6 ساعت می خوابند، بیشتر از افرادی که هر شب 6 ساعت یا بیشتر می خوابند، احتمال سرماخوردگی دارند.

استراحت کافی مصونیت طبیعی شما را تقویت کند. همچنین هنگام بیماری بیشتر بخوابید تا سیستم ایمنی بدن شما بتواند با بیماری بهتر مبارزه کند. بزرگسالان باید هر شب 7 ساعت یا بیشتر بخوابند ، در حالی که نوجوانان 8 تا 10 ساعت و بچه های کوچکتر و نوزادان تا 14 ساعت نیاز به خواب دارند.

اگر در خوابیدن مشکل دارید، یک ساعت قبل از خواب استفاده از وسایل الکترونیک را محدود کنید ، زیرا چراغ آبی ساطع شده از تلفن ، تلویزیون و رایانه شما ممکن است چرخه طبیعی خواب شما را مختل کند.

### غذاهای گیاهی کامل بخورید:



میوه ها و سبزیجات سرشار از مواد مغذی مانند ویتامین C هستند

غذاهای گیاهی مانند میوه ، سبزیجات ، آجیل ، دانه و حبوبات سرشار از مواد مغذی و آنتی اکسیدان هایی هستند که ممکن است در مقابل عوامل بیماری زا مضر به شما کمک کنند. آنتی اکسیدان های موجود در این مواد غذایی با مبارزه با ترکیبات ناپایدار بنام رادیکال های آزاد به کاهش التهاب کمک می کند. التهاب مزمن به بسیاری از شرایط سلامتی ، از جمله بیماری های قلبی ، آکزایمر و برخی سرطان ها مرتبط است.



در ضمن ، فیبر موجود در غذاهای گیاهی میکروبیوم روده شما یا اجتماع باکتریهای سالم موجود در روده شما را تقویت می کند. یک میکروبیوم قوی روده می تواند ایمنی شما را بهبود بخشد و از ورود عوامل بیماری زا مضر از طریق دستگاه گوارش به بدن جلوگیری کند.

بعلاوه ، میوه ها و سبزیجات سرشار از مواد مغذی مانند ویتامین C هستند که ممکن است مدت زمان سرماخوردگی را کاهش دهد.

### چربی های سالم بیشتری بخورید:



اسیدهای چرب امگا 3 در ماهی سالمون و دانه های چیا نیز با التهاب مبارزه می کنند

چربی های سالم ، مانند آنهایی که در روغن زیتون و ماهی قزل آلا وجود دارد ، ممکن است با کاهش التهاب ، پاسخ ایمنی بدن شما به عوامل بیماری زا را تقویت کنند. اگرچه التهاب سطح پایین پاسخ طبیعی به استرس یا آسیب است ، اما التهاب مزمن می تواند سیستم ایمنی بدن شما را سرکوب کند.

روغن زیتون که بسیار ضد التهاب است با کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن مانند بیماری های قلبی و دیابت نوع 2 مرتبط است. بعلاوه، خواص ضد التهابی آن ممکن است به بدن شما در مبارزه با باکتری ها و

ویروس های مضر برای بیماری کمک کند. اسیدهای چرب امگا 3 در ماهی سالمون و دانه های چیا نیز با التهاب مبارزه می کنند.

غذاهای تخمیر شده بیشتری بخورید یا از مکمل پروبیوتیک استفاده کنید:



غذاهای تخمیر شده و پروبیوتیک ها سیستم ایمنی بدن را تقویت می کنند

غذاهای تخمیر شده سرشار از باکتری های مفیدی به نام پروبیوتیک هستند که دستگاه گوارش شما را تقویت می کنند. اگر به طور مرتب غذاهای تخمیر نمی خورید ، مکمل های پروبیوتیکی گزینه دیگری است. سلامت و ایمنی روده عمیقاً بهم پیوسته است. غذاهای تخمیر شده و پروبیوتیک ها سیستم ایمنی بدن را با کمک به شناسایی و هدف قرار دادن عوامل بیماری زای مضر تقویت کنند.

## قندهای اضافه شده را محدود کنید:



مهار مصرف قند شما می تواند باعث کاهش التهاب و کاهش وزن شود

تحقیقات جدید نشان می دهد که قندهای اضافه شده و کربوهیدراتهای تصفیه شده ممکن است به طور نامتناسب در اضافه وزن و چاقی نقش داشته باشند. به همین دلیل ممکن است چاقی خطر ابتلا به بیماری را افزایش دهد. طبق یک مطالعه مشاهده ای در حدود 1000 نفر ، افراد مبتلا به چاقی که واکسن آنفولانزا را دریافت کرده بودند ، دو برابر بیشتر از افراد با وزن نرمال که واکسن دریافت کرده بودند ، آنفولانزا گرفته بودند.

مهار مصرف قند شما می تواند باعث کاهش التهاب و کاهش وزن شود ، بنابراین خطر ابتلا به بیماری های مزمن مانند دیابت نوع 2 و بیماری های قلبی را کاهش می دهد.

با توجه به اینکه چاقی ، دیابت نوع 2 و بیماری های قلبی همه می توانند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کنند ، محدود کردن قندهای اضافی بخش مهمی از یک رژیم غذایی تقویت کننده سیستم ایمنی است. شما باید تلاش کنید میزان قند مصرفی خود را به کمتر از 5 درصد کالری روزانه محدود کنید.



## ورزش کنید:



بیشتر افراد باید حداقل 150 دقیقه ورزش متوسط در هفته داشته باشند

اگرچه ورزش شدید و طولانی می تواند سیستم ایمنی بدن شما را سرکوب کند ، اما ورزش متوسط می تواند باعث تقویت آن شود. ورزش منظم و متوسط ممکن است التهاب را کاهش دهد و به سلولهای ایمنی بدن شما کمک کند به طور منظم بازسازی شود. نمونه هایی از ورزش متوسط شامل پیاده روی سریع ، دوچرخه ثابت ، دویدن ، شنا و پیاده روی سبک است. بیشتر افراد باید حداقل 150 دقیقه ورزش متوسط در هفته داشته باشند.

## هیدراته بمانید:



مصرف آب توصیه می شود زیرا فاقد کالری ، مواد افزودنی و قند است

آبرسانی لزوما شما را از میکروب ها و ویروس ها محافظت نمی کند ، اما جلوگیری از کم آبی بدن برای سلامتی کلی شما مهم است. کم آبی بدن می تواند باعث سردرد شود و عملکرد بدن ، تمرکز ، روحیه ، هضم و عملکرد قلب و کلیه را مختل کند. این عوارض می توانند حساسیت شما به بیماری را افزایش دهند. برای جلوگیری از کم آبی ، باید روزانه مایعات کافی بنوشید تا ادرار شما کم رنگ شود. آب توصیه می شود زیرا فاقد کالری ، مواد افزودنی و قند است .

در حالی که چای و آب میوه نیز آبرسان هستند ، اما بهتر است مصرف آب میوه و چای شیرین را به دلیل داشتن قند زیاد آنها محدود کنید.



سطح استرس خود را مدیریت کنید:



استرس طولانی مدت می تواند پاسخ ایمنی را سرکوب کند

رفع استرس و اضطراب برای سلامت سیستم ایمنی مهم است. استرس طولانی مدت باعث التهاب و همچنین عدم تعادل در عملکرد سلولهای ایمنی می شود. به طور خاص ، استرس طولانی مدت می تواند پاسخ ایمنی را سرکوب کند.

فعالیت هایی که ممکن است به شما در مدیریت استرس کمک کند شامل مدیتیشن ، ورزش ، یوگا و ... است .



برخی از مطالعات نشان می دهد که مکمل های زیر ممکن است سیستم ایمنی بدن شما را تقویت کند:



کمبود ویتامین D ممکن است احتمال ابتلا به بیماری را افزایش دهد

**ویتامین C:** طبق بررسی در بیش از 11000 نفر ، مصرف 1000 تا 2000 میلی گرم ویتامین C در روز ، مدت سرماخوردگی را در بزرگسالان 8٪ و در کودکان 14٪ کاهش می دهد. با این حال ، مکمل مانع از شروع سرماخوردگی نمی شود.

**ویتامین D:** کمبود ویتامین D ممکن است احتمال ابتلا به بیماری را افزایش دهد.

روی: در یک بررسی در 575 بیمار مبتلا به سرماخوردگی ، مصرف بیش از 75 میلی گرم روی در روز باعث کاهش 33٪ طول مدت سرماخوردگی شد.

سیر: یک مطالعه 12 هفته ای با کیفیت بالا در 146 نفر نشان داد که مصرف مکمل سیر حدود 30٪ از بروز سرماخوردگی را کاهش می دهد. با این حال ، تحقیقات بیشتری مورد نیاز است .