

ویروسی نشوید!

درباره راهکارهایی که می‌تواند
 یک دوره بیماری کم‌عارضه‌تر را
 برایتان رقم بزند

۶
راهکار



آرامش
 عامل بعدی آرامش است. هر نوع استرس، فکر، خیال و نگرانی سیستم ایمنی افراد را ضعیف می‌کند و باعث استرس و اضطراب می‌شود. زمانی که می‌خواهید از شهری به شهر دیگری بروید، سیستم ایمنی شما ضعیف می‌شود. فلور طبیعی روده به هم می‌ریزد و به راحتی مستعد اسهال‌های مسافرتی می‌شوید. پس در کنار خواب و استراحت، آرامش هم مهم است. اما مشکلات اقتصادی و اجتماعی متعددی وجود دارد که می‌تواند بر سیستم ایمنی تأثیر بگذارد و آن را ضعیف کند.

آرش نهاوندی
 روزنامه نگار
 زمستان از فصل‌هایی است که در آن سلامت جسمانی باید بیشتر جدی گرفته شود؛ چون انواع و اقسام ویروس‌های شبه آنفلوآنزا و سرماخوردگی ممکن است شما را مبتلا کند. یکی از بهترین راهکارهای حفظ سلامت هم استفاده از مواد مغذی مؤثر است؛ غذاهایی که مصرفشان چه پیش از ابتلا برای تقویت سیستم ایمنی بدن و چه پس از ابتلا برای گذراندن یک دوره بیماری کم‌عارضه‌تر مؤثر است. منصور رضایی، متخصص تغذیه درباره این غذاها نکات جالبی را به همشهری تندرستی گفته است که در ادامه می‌خوانید.



سم‌زدایی با مایعات
 عامل بعدی مایعات هستند، باید مایعات به اندازه کافی خورده شود تا مواد مضر را از بدن سم‌زدایی و خارج کنند. هوای آلوده، غذای آلوده، داروی آلوده به کمک ادرار، مدفوع، خلط عرق و صفر از بدن خارج بشوند. فرد زمانی که دچار آب‌ریزش بینی می‌شود، مایعات و ترشحات از بدن وی خارج می‌شوند. زمانی که شما اسهال یا اسهال عفونی می‌گیرید عوامل بیماری‌زا از بدن بیرون می‌رود؛ به همین دلیل برای سم‌زدایی بیشتر مواد غذایی آبدار باید خورده شود. این مواد آبدار از گذشته‌های دور در ایران شامل انواع آش‌ها، سوپ‌ها و خورش‌ها بوده است.

اهمیت ویتامین C
 همانطور که یک ساختمان را با اجزا و مصالح گچ و سیمان و بلوک و آجر می‌سازند، سیستم ایمنی بدن هم با گروه‌های غذایی از جمله میوه‌هایی مانند مرکبات که حاوی ویتامین C هستند ارتقا پیدا می‌کند. ویتامین C از زمان قدیم یک ترکیب ایمنی‌زاد بیماری‌های ویروسی بوده است. این مواد غذایی هم پیشگیری‌کننده هستند و هم سیستم ایمنی بدن را ارتقا می‌دهند. مصرف آنها باعث می‌شود که ویروس به مدت طولانی در بدن نماند.

خواب و خواب
 برخی عوامل وجود دارند که سیستم ایمنی را ارتقا می‌دهند، نخستین عامل خواب کافی است. اکنون دلیل اینکه در فصل پاییز و زمستان هوا سردتر غروب می‌کند و بشر احساس می‌کند که در آن زمان یا قدری دیرتر باید به خواب برود را متوجه می‌شویم. در واقع این پیام طبیعت به انسان است که در فصول سرد سال که احتمال بیماری‌های ویروسی بیشتر است، باید خواب کافی داشته باشیم. خواب کافی به گونه‌ای سیستم ایمنی را ارتقا می‌دهد که بدن بتواند در برابر بیماری‌های ویروسی

نقش سبزی و غلات
 هم به خواب کافی، آرامش و تحرک توجه کنید و هم غذاهای آبدار، فیبر و پروتئین، حبوبات، آجیل‌ها و... بخورید. جالب است بدانید که خورش‌هایی مثل فسنجان، انواع آش‌ها و سوپ‌های ایرانی هم دربارزه این بیماری‌ها مؤثر هستند. به طور کلی گروه‌های غذایی از جمله میوه، سبزی و غلات از بروز بیماری‌های زمستانی از جمله سرماخوردگی و انواع بیماری‌های ویروسی پیشگیری می‌کنند.

و قرمز. اینها مواد تغذیه‌ای ایمنی‌زا هستند؛ یعنی باعث افزایش ایمنی می‌شوند. پس بهتر است در فصل زمستان غذاهای مقوی مصرف شود که تبدیل به مایعات و پروتئین بالا در بدن می‌شوند. در کنار مایعات و پروتئین بالا باید مواد غذایی‌ای مصرف شود که مواد مضر را از بدن دفع کند. این مواد شامل مایعات، ویتامین، املاح، مواد حاوی آنتی‌اکسیدان و پروتئین‌هاست که مواد سمی و ویروسی را از بدن به شکل ادرار، مدفوع، خلط، عرق و صفر خارج می‌کند.

نقش پروتئین‌ها
 در کنار مایعات، پروتئین هم مهم هستند. پروتئین‌ها در کودکان باعث رشد می‌شود و روی سلول‌های ایمنی بدن بزرگسالان تأثیر می‌گذارد. این سلول‌ها می‌توانند روی ایمنی پوست که مانع از ورود عوامل بیماری‌زا به بدن می‌شوند هم تأثیر بگذارند. سلامت دستگاه‌های ایمنی نقاط مختلف بدن وابسته به پروتئین است؛ در نتیجه در فصول سرد سال باید بیشتر پروتئین خورده شود؛ غذاهای پروتئینی از جمله ماست، پنیر، تخم‌مرغ، حبوبات، آجیل‌ها، دانه‌ها، مغزها و انواع گوشت‌های سفید



نکته پایانی
 تمام خوراکی‌هایی که برای چنین بیماری‌هایی توصیه می‌شود باید در زمان ابتلا به ویروس هم مصرف شوند. اینها توصیه‌های تغذیه‌ای مختص فصل سرما هستند؛ به عنوان مثال توصیه برای نخوردن فست‌فود به طور کامل برای فصل زمستان است. همچنین در زمستان به دنبال کاهش وزن نباشید، به محض اینکه کالری‌ها کاهش می‌یابند بدن تان دچار ضعف می‌شود و زمینه برای ورود ویروس فراهم می‌شود.

نکته
چرا بیماری‌های ویروسی دارو ندارند؟
 متخصصان همواره تأکید می‌کنند که برای بیماری‌های ویروسی - تنفسی خودسرانه اقدام به مصرف داروهای ویژه آنتی‌بیوتیک‌ها نکنید. شاید بارها هم در مطالب متعدد خوانده باشید که این بیماری‌ها داروی خاصی ندارند و بر اساس تشخیص وضعیت از سوی پزشک برخی داروها تجویز می‌شوند. رضایی، متخصص تغذیه درباره دارو نداشتن بیماری‌های ویروسی به نکته جالبی اشاره می‌کند و می‌گوید: «در بیماری‌های ویروسی به دلیل اینکه ویروس‌ها داخل سلول زندگی می‌کنند و در واقع انگل سلول به شمار می‌روند، اگر بخواهید آنها را از بین ببرید ناگزیر به نابودی سلول نیز خواهید شد. در نتیجه داروی ضد ویروس که برای درمان به شکل تزریقی یا خوراکی وجود داشته باشد، ندارد. به همین دلیل مبارزه با ویروس‌ها کار سختی است.» به تأکید این متخصص تغذیه، در علم پزشکی ترجیح بر پیشگیری با ارتقای سیستم ایمنی (اعم از ایمنی سلولی و ایمنی هورمونی) است. سیستم ایمنی باید آنچنان قوی باشد که یا ویروس وارد بدن نشود یا اگر وارد شد در نخستین زمان ممکن خارج شود. البته سیستم ایمنی ذاتی و وراثتی هم هست. به همین دلیل برخی افراد سیستم ایمنی بدنشان ضعیف‌تر و برخی دیگر هم قوی‌تر است.