

## 5 راهکار برای تقویت سیستم ایمنی بدن

با توجه به شرایط فعلی ایران و جهان در مواجهه با ویروس کرونا از چه راه هایی می توان به تقویت سیستم ایمنی بدن پرداخت؟ آیا به بدن تان شانس برای محافظت از خود در برابر بیماری می دهید؟

وقتی میخواهیم برای حفظ سلامت تلاش کنیم اغلب قدرت دفاعی درونی بدن در مقابله با بیماری و ویروس یا همان سیستم ایمنی بدن را نادیده می گیریم.

حضور سیستمی در بدن که مختص مبارزه با میکروب ها و بیماری های احتمالی است فکر کنید، آیا می خواهید که این سیستم قوی و قوی تر شود؟ به ویژه در وضعیت فعلی!

بسیار خوب، برای تقویت سیستم ایمنی بدن چه کاری از دستان بر می آید؟ (این کار مانند خریدن دستمال توالت نیست! در اینجا، به روش های ساده ای برای تقویت سیستم ایمنی اشاره می کنیم.)

### 1. خواب کافی و تقویت سیستم ایمنی

همه ما عاشق خواب هستیم، درست است؟ با وجود این، اکثرا از سودمندی ارتباط خواب خوب با سیستم ایمنی بدن خبر نداریم.

به زعم خود فکر می کنیم که دلیل خواب خستگی است!

به هر حال نباید قدرت خواب خوب شبانه را دست کم بگیرید. خواب به بدن امکان تغذیه و انرژی می دهد و بعد از استرس های روزانه نیروی تازه ای به سیستم ایمنی می بخشد.

از سوی دیگر، کمبود خواب می تواند موجب کاهش مقدار گلبول سفید شده و در نتیجه توانایی بدن برای مبارزه با عفونت، ویروس و بیماری رو به افول می گذارد.

خواب کمتر از 7 ساعت، احتمال ابتلا به بیماری های ویروسی را افزایش می دهد و نیازی به ذکر نیست که این امر بر عملکرد کلی ذهنی و جسمی هم تاثیر می گذارد.

بنابراین، زود بخوابید!



شستن مداوم دستها آسانترین روش برای حفاظت از خود در برابر آلودگی های سطوح، دستها یا لباسها محسوب می شود.

ضد عفونی کننده های الکلی در از بین بردن میکروب ها بسیار موثر هستند اما شستن دستها با آب و صابون (دست کم 20 ثانیه) هم اگر موثرتر نباشد، کم تاثیر هم نیست.

چنانچه جایی کار می کنید که با افراد زیادی در تماس هستید، این امر اهمیت زیادی دارد. اطمینان حاصل کنید که قبل و بعد از غذا، استفاده از دستشویی، سرفه یا عطسه دست هایتان را بشویید.

برای جلوگیری از شیوع بیماری، هنگام عطسه یا سرفه از آرنج تان استفاده کنید و وسایل شخصی مانند حوله و لباس را بدون شستشو در اختیار دیگران قرار ندهید.

### 3. رژیم غذایی سالم برای تقویت سیستم ایمنی



غذاهای سرشار از مواد غذایی سوخت و ساز مورد نیاز بدن برای حفظ عملکرد مناسب سیستم ایمنی را فراهم می‌کند.

مصرف بیشتر انواع میوه‌ها و سبزیجات روشی مناسب برای تامین مواد مغذی مورد نیاز است.

میوه‌ها سرشار از ویتامین‌های C، D و روی هستند و نیز نوشیدن آب کافی موجب تقویت سیستم ایمنی بدن خواهد شد.

چنانچه محدودیت رژیمی دارید، مکمل‌هایی وجود دارند که می‌توانید از آنها استفاده کنید.

داروسازها می‌توانند در استفاده از بهترین مکمل‌ها به شما مشاوره دهند.

**ویتامین C:** به تولید گلبول‌های سفید و بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند.

**غذاهای حاوی ویتامین C:** بروکلی، کیوی، پرتقال، لیمو، انواع توت‌ها

**ویتامین D:** در مقابله با عفونت‌های تنفسی کمک می‌کنند و از سیستم ایمنی بدن محافظت کرده و آن را تقویت می‌نماید.

منبع اصلی ویتامین D نور خورشید است اما این ویتامین در برخی غذاها یا مکمل‌ها هم وجود دارد.

## غذاهای حاوی ویتامین D: ماهی های چرب، زرده تخم مرغ و آب پرتقال

**روی:** آنتی اکسیدان قوی که سیستم ایمنی را تقویت می کند. همچنین به عنوان یکی از بهترین تقویت کننده های سیستم ایمنی بدن شناخته شده است.

## غذاهای حاوی روی: گوشت قرمز، مرغ، آجیل و لبنیات

**H<sub>2</sub>O:** نوشیدن آب را فراموش نکنید. آب رسانی به مغز باید صورت گیرد. دستورات عملی های فعلی نوشیدن روزانه 8 تا 10 فنجان آب را توصیه می کنند (که شامل قهوه، چای و آب میوه و غیره هم می شود). آب به حفظ عملکرد سیستم ایمنی بدن و کارکرد بهتر آن کمک می کند. همچنین به دفع سموم بدن از طریق کلیه ها، سیستم لنفاوی و گوارش کمک می کند.

## 4. کاهش استرس

چه کسی فکر می کرد که استرس به بیماری منتج می شود؟ استرس بیش از حد تولید هورمونی به نام **کورتیزول** را افزایش می دهد. مقدار زیاد این هورمون بر سیستم ایمنی بدن غلبه خواهد کرد.

بنابراین استرس بی استرس! در ادامه روشهایی برای کاهش میزان استرس آمده است:

1. ورزش

2. نفس عمیق، مراقبه و ماساژ

3. استراحت مابین کار یا ورزش

4. اختصاص زمانی برای انجام کارهای لذت بخش

5. صحبت با خانواده و دوستان





### ورزش درمانی

ورزش سرآمد همه کارهاست! نه تنها به کاهش استرس و بهبود خواب (که هر دو به تقویت سیستم ایمنی کمک می کنند) منتهی می شود، بلکه یکی از قدرتمندترین تقویت کننده های سیستم ایمنی به شمار می آید.

فعالیت بدنی به بهبود حرکات ریه و کاهش مقدار چربی در مجاری هوایی کمک می کند. همچنین با افزایش تعداد گلبول های سفید، بهبود گردش خون و عملکرد قلبی عروقی بر سیستم ایمنی بدن تاثیر مثبت می گذارد.

به خاطر داشته باشید که هر گونه ورزشی بهتر از بی تحرکی است! مجبور نیستید به باشگاه بروید و می توانید در خانه یا فضای بیرون ورزش کنید!

دست کم 30 دقیقه ورزش با شدت متوسط و چند روز در هفته توصیه می شود.

در شرایط فعلی و نزدیک شدن به فصل سرما و آنفوانزا، می توانیم با تقویت سیستم ایمنی احتمال بیماری را کاهش دهیم. نکات گفته شده را امتحان کنید تا به خودتان فرصت بهتری برای سلامتی بدهید!