

افغانستان آزاد – آزاد افغانستان

AA-AA

چو کشور نېاشد تن من مېباد بدین بوم و بر زنده یک تن مېباد
همه سر به سر تن به کشتن دهیم از آن به که کشور به دشمن دهیم

www.afgazad.com

afgazad@gmail.com

Scientific

علمی

بهرام رحمانی
۱۰ اپریل ۲۰۲۲

تئوری رژیم غذایی GAPS و سایر رژیم‌های غذایی و تقویت سیستم دفاعی بدن

امروزه در دنیای زندگی می‌کنیم که به‌خاطر سبک زندگی نادرست ما را مستعد چاقی و یا انواع و اقسام بیماری‌ها می‌کند. البته تنها مشکل چاقی نیست بسیاری از افراد هم از لاغری رنج می‌برند. لاغری و چاقی هر دو اگر از حد بگذرد می‌تواند مضر باشد. دلایل زیادی برای چاقی یا لاغری بیش از حد وجود دارد، از سبک زندگی ناسالم، مشکلات روانی گرفته تا بیماری‌های زمینه‌ای. عمده‌ترین دلیل افزایش وزن یا کاهش وزن زیاد سبک زندگی ناسالم، ورزش نکردن و استفاده از غذاهای ناسالم است. بهترین راه هم برای کاهش وزن و هم برای افزایش وزن، داشتن یک رژیم غذایی سالم و متعادل است. البته هیچ کدام از این رژیم‌ها بدون ورزش، مثل آب در هاون کوبیدن است! علاوه بر مشکلات وزنی، بسیاری از بیماری‌ها مانند دیابت، مشکلات قلبی، فشارخون، قندخون و غیره نیاز به یک رژیم غذایی متناسب دارند.

البته برای این که سبک زندگی سالم و آرام و بدون استرس داشت نیازمند موقعیت اقتصادی مناسب و آگاهی فرهنگی دارد. به عبارت دیگر این مساله رابطه تنگاتنگی با موقعیت طبقاتی دارد. طبقات محروم جامعه و اکثریت مزدبگیران دسترسی کمتری به مواد غذایی و بهداشتی مورد نیاز و سالم خود دارند تا سرمایه‌داران.

برای کمک به جلوگیری از افزایش وزن، لازم است مقدار کل چربی دریافتی به‌کمتر از ۳۰ درصد کل انرژی دریافتی کاهش پیدا کند. همچنین به‌منظور کاهش خطر ابتلاء به بیماری‌های غیرواگیر مانند بیماری‌های قلبی، سکت، دیابت و برخی انواع سرطان‌ها توصیه می‌شود که مصرف چربی‌های اشباع شده موجود در گوشت چرب، کره، روغن نارگیل، خامه و پنیر به‌کمتر از ۱۰ درصد کل انرژی دریافتی کاهش پیدا کند.

علاوه بر این، ضرورت دارد که چربی‌های ترانس موجود در غذاهای فرآوری شده، فست‌فودها، میان وعده‌ها، غذاهای سرخ شده، پیتزا، کیک و مارگارین کمتر از یک درصد کل انرژی دریافتی را به خود اختصاص دهد و بهتر است با چربی‌های اشباع نشده موجود در ماهی، آووکادو، آجیل، روغن زیتون، سویا، روغن آفتابگردان و ذرت جایگزین شود. نکته‌ای که باید به آن دقت کرد این است که شاید یک رژیم بهترین رژیم غذایی باشد، اما مناسب شما نباشد. برای این که بتوانید بهترین و مناسب‌ترین رژیم را برای خودتان پیدا کنید باید به‌متخصص تغذیه مراجعه کنید. متخصص تغذیه بر اساس سن، جنس، وضعیت سلامتی، وزن، قد و هدف شما از رژیم‌گرفتن بهترین رژیم را به شما معرفی خواهد کرد.

در هر صورت رژیم غذایی بخش جدایی‌ناپذیر از سبک زندگی افراد در عصر مدرن است. عصری که به‌خاطر کم تحرکی، شاهد معنادان انسولین، مبتلایان به‌دیابت (بیماری قرن) و افزایش حملات قلبی هستیم. بشر در عصر دیجیتال، زندگی راحت‌تر، طولانی‌تر اما پر دردی را به‌نسبت عصر کشاورزی تجربه می‌کند و این بدان معناست که باید سبک غذایی و برنامه خوردن و نوشیدن خود را اصلاح کرد.

برنامه‌های غذایی که تحت عنوان رژیم می‌شناسیم، چه برای کاهش وزن چه افزایش و چه حفظ تناسب اندام، میلیاردها طرفدار در جهان دارد و شماری از آن‌ها، محبوب ملت‌هاست و ثبت جهانی شده است.



اخیرا چند روزی مهمان عزیزانی بودم که از جمله تئوری رژیم غذایی GAPS را به من معرفی کردند. من دوست دارم این رژیم غذایی موثر را به‌خوانندگان این مطلب معرفی کنم و همچنین جواب این سؤال مهم را پیدا کنیم که برای تقویت سیستم دفاعی بدن چه باید کرد؟

اصطلاح GAPS مخفف سندروم روده و روان‌شناسی (gut and psychology syndrome) است. رژیم غذایی GAPS از این نظریه پیروی می‌کند که سلامت روده با سلامت جسمی و روانی مرتبط است. در این نظریه، بهبود سلامت روده می‌تواند سایر مشکلات سلامتی را بهبود ببخشد.

تئوری رژیم غذایی GAPS می‌گوید که حذف برخی از مواد غذایی مانند غلات و قندها می‌تواند به‌درمان بیماری‌هایی که بر مغز اثر می‌گذارند همچون اوتیسم و خوانش‌پریشی، کمک کند.

محققان هنوز این رژیم غذایی را به‌طور کامل بررسی نکرده‌اند و در حال حاضر شواهد محدودی وجود دارد که نشان می‌دهد این رژیم می‌تواند مشکلات سلامتی ادعا شده را درمان کند. بحث‌های زیادی پیرامون بنیاد و اساس این رژیم مطرح است.

در این مطلب به ادعاهای مطرح‌شده توسط رژیم غذایی GAPS، چگونگی تبعیت از این رژیم و فواید آن نگاهی می‌اندازیم؛ همچنین به لیستی از مواد غذایی مجاز و یک برنامه غذایی اشاره می‌شود.

رژیم غذایی GAPS چیست؟

رژیم غذایی GAPS کدام بیماری‌ها را هدف می‌گیرد؟

رژیم غذایی GAPS و اوتیسم

آیا رژیم غذایی GAPS، مزایایی دارد؟

چگونه رژیم غذایی GAPS را دنبال کنید؟

لیست مواد غذایی رژیم GAPS

یک نمونه از برنامه غذایی رژیم GAPS

دکتر «ناتاشا کمپل مکبراید» که رژیم غذایی GAPS را ابداع کرد، معتقد است که تغذیه نامناسب و روده چکه‌کن یا افزایش نفوذپذیری روده، مسئول بسیاری از مشکلات روانی، عصبی و رفتاری هستند. افراد در رژیم غذایی GAPS باید از خوردن غذاهایی که هضمشان دشوار بوده و ممکن است به‌فلور روده یا پوشش داخلی روده آسیب برسانند، اجتناب کرده و آن‌ها را با غذاهای مغذی که به‌التیام روده کمک می‌کنند، جایگزین نمایند.

بر طبق تئوری GAPS، روده چکه‌کن باعث انتشار سموم و باکتری‌های مضر به‌درون جریان خون می‌شود و آن‌ها از این طریق به‌مغز می‌روند و در عملکرد آن اختلال ایجاد می‌کنند. این نظریه می‌گوید که حذف مواد غذایی آسیب‌رسان به روده می‌تواند به درمان بیماری‌هایی مانند اختلال طیف اوتیسم (ASD)، اختلال خوانش‌پریشی و... کمک کند.

اگرچه تحقیقات فعلی نشان می‌دهد که ارتباطی بین مغز و روده وجود دارد - به‌خصوص در مورد بیماری‌هایی مانند اضطراب و افسردگی - اما هیچ‌گونه شواهد محکمی در دست نیست که نشان دهد پیروی از رژیم غذایی GAPS باعث بهبود بیماری‌های روانی یا رفتاری خواهد شد.

رژیم غذایی GAPS کدام بیماری‌ها را هدف می‌گیرد؟

دکتر کمپل مکبراید این رژیم را در اصل با هدف درمان بیماری اوتیسم پسرش طراحی کرد. برخی از افراد نیز از رژیم غذایی GAPS به‌عنوان یک درمان جایگزین برای طیف وسیعی از بیماری‌های روانی و رفتاری استفاده می‌کنند، از جمله:

اوتیسم

ADHD

خوانش‌پریشی

کنش‌پریشی

صرع

افسردگی

شیزوفرنی

اختلال دوقطبی

اختلال وسواسی-اجباری (OCD)

اختلال خوردن

آلرژی‌ها و عدم تحمل غذایی در کودکی

هدف اولیه دکتر کمپل مکبراید از ابداع رژیم غذایی GAPS، کمک به کودکان مبتلا به اختلالات رفتاری و روانی بود. با اینحال امروزه برخی از بزرگسالان برای بهبود مشکلات گوارشی‌شان از این رژیم استفاده می‌کنند.

دکتر کمپل معتقد است که کودکان به‌دلیل تغذیه نامناسب و سندروم روده چکه‌کن به‌اوتیسم مبتلا می‌شوند. او ادعا می‌کند که رژیم غذایی GAPS می‌تواند علائم اوتیسم را درمان کرده یا بهبود ببخشد.

ASD باعث طیف گسترده‌ای از علائم می‌شود که بر ارتباط فرد با دنیای اطراف و نحوه تعاملش با محیط‌های اجتماعی تأثیر می‌گذارد. دانشمندان معتقدند که ترکیبی از عوامل ژنتیکی و محیطی در ایجاد ASD نقش دارند.

اکثر کارشناسان می‌گویند که درمانی برای ASD وجود ندارد. اکثر افراد درگیر با ASD، به اوتیسم به‌عنوان چیزی که به درمان یا بهبودی نیاز دارد، نگاه نمی‌کنند. با این‌حال بهبود مشکلات سلامتی مرتبط با ASD مانند مشکلات گوارشی، امکان‌پذیر است.

با این حال پیروی از این رژیم غذایی می‌تواند سلامت روده فرد را بهبود ببخشد. این رژیم غذایی، افراد را تشویق می‌کند که غذاهای فراوری‌شده کم‌تری بخورند و در عوض، میوه‌ها، سبزیجات و چربی‌های طبیعی بیش‌تری مصرف نمایند. این تغییرات رژیمی ساده می‌تواند سلامت روده و سلامت کلی را بهبود ببخشد.

در واقع دستورالعمل‌های رژیم غذایی GAPS، به‌طور دقیق تمام نیازهای تغذیه‌ای افراد را در نظر نمی‌گیرد. افراد در هنگام پیروی از این رژیم باید مطمئن شوند که ویتامین‌ها و مواد معدنی کافی دریافت می‌کنند تا به‌کمبودهای تغذیه‌ای دچار نشوند.

رژیم غذایی GAPS می‌تواند سلامت روده را از ۳ راه اصلی بهبود ببخشد:

حذف شیرین‌کننده‌های مصنوعی: با توجه به برخی از مطالعات حیوانی، شیرین‌کننده‌های مصنوعی می‌توانند تعادل باکتری‌های روده را به‌هم بزنند و ریسک مشکلات متابولیکی را افزایش دهند.

تمرکز روی میوه‌ها و سبزیجات: یک مطالعه در سال ۲۰۱۶ شامل ۱۲۲ نفر نشان داد که خوردن میوه‌ها و سبزیجات می‌تواند از رشد یک گونه باکتری بالقوه مضر در روده جلوگیری کند.

وارد کردن پروبیوتیک‌ها: پروبیوتیک‌ها حاوی تعداد زیادی باکتری‌های مفید هستند. یک مطالعه نشان می‌دهد که خوردن ماست پروبیوتیک ممکن است به کاهش سطوح قند خون در میان افراد مبتلا به سندرم متابولیک کمک نماید.

با توجه به یک مطالعه مروری، مطالعات بالینی اخیر نشان داده‌اند که میکروب‌های موجود در روده می‌توانند به‌طرز قابل‌توجهی بر عملکرد مغز تأثیر بگذارند.

محققان می‌گویند که عدم تعادل میکروب‌ها و باکتری‌های روده می‌تواند در بروز شیزوفرنی و سایر مشکلات رفتاری پیچیده نقش داشته باشد.

یافته‌های یک بررسی سیستماتیک در سال ۲۰۱۹ نشان می‌دهد که پروبیوتیک‌ها، پتانسیل درمانی زیادی در رفع علائم افسردگی دارند.

با این حال هنوز هیچ تحقیق جامعی وجود ندارد که نشان دهد تغییر رژیم غذایی می‌تواند این بیماری‌ها را به‌طور موثر درمان نماید.

برای دنبال کردن رژیم غذایی GAPS، غلات، شکر، سویا، لبنیات پاستوریزه، سبزیجات نشاسته‌ای و غذاهای فراوری‌شده را از رژیم غذایی‌تان حذف کنید. این رژیم بسیار محدودکننده است و به‌پایان رساندن آن ممکن است تا ۲ سال طول بکشد.

رژیم غذایی GAPS، ۳ مرحله دارد:

۱- رژیم معرفی (آشناسازی)

دکتر مک‌براید توصیه می‌کند که افراد قبل از شروع رژیم غذایی GAPS کامل از رژیم معرفی پیروی کنند.

در حالی که این مرحله بسیار محدودکننده است اما هدف آن التیام روده و کاهش سریع علائم گوارشی است. این فاز می‌تواند از چند هفته تا ۱ سال طول بکشد.

رژیم آشناسازی، ۶ مرحله پیش‌رونده دارد. هر مرحله، مواد غذایی جدید را معرفی می‌کند. افراد در صورت مشاهده علائم گوارشی نباید به‌مرحله بعد بروند. این علائم عبارتند از:

اسهال

نفخ

گاز

یبوست
درد شکمی

مرحله ۱

این رژیم در مرحله ۱ شامل مواد غذایی زیر است:

آب قلم خانگی

ماهی یا گوشت آبپز

سبزیجات کاملاً پخته

پروبیوتیک‌ها مانند آب سبزیجات تخمیر شده، ماست یا کفیر و آب پنیر تخمیر شده خانگی

چای زنجبیل یا بابونه با عسل خام

آب تصفیه شده

مرحله ۲

در این مرحله، مواد غذایی زیر را اضافه کنید:

زرده تخم مرغ خام و ارگانیک

کاسرول درست شده با گوشت و سبزیجات

ماهی تخمیر شده

کره آب کرده خانگی

مرحله ۳

در مرحله ۳، مواد غذایی زیر را اضافه کنید:

آووکادو

کلم ترش و سبزیجات تخمیر شده

پنکیک‌های GAPS

تخم مرغ نیمروی درست شده با کره آب کرده، چربی غاز یا چربی اردک

مکمل‌های پروبیوتیک

مرحله ۴

در مرحله ۴، مواد غذایی زیر را اضافه کنید:

گوشت‌های کبابی یا گریل شده

روغن زیتون تهیه شده به روش پرس سرد

آب هویج تازه گرفته شده

میلک‌شیک GAPS

نان GAPS

مرحله ۵

در مرحله ۵، مواد غذایی زیر را اضافه کنید:

پوره سیب پخته‌شده

سبزیجات خام مانند کاهو و خیار پوست‌کنده

آب‌میوه پرس‌شده

مرحله ۶

در این مرحله، مواد غذایی زیر را اضافه کنید:

سیب خام پوست‌کنده

میوه خام

مصرف عسل را افزایش دهید

نان، کیک و شیرینی شیرین‌شده با میوه خشک

بسیاری از افراد پس از کامل کردن رژیم معرفی، به‌سراغ رژیم غذایی GAPS کامل می‌روند.

۲- رژیم غذایی GAPS کامل

در طول رژیم غذایی GAPS، از تمام غلات، قندها، سبزیجات نشاسته‌ای، کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده و غذاهای فراوری‌شده اجتناب کنید. این مرحله ۱/۵ تا ۲ سال طول می‌کشد.

مواد غذایی مجاز در رژیم GAPS عبارتند از:

تخم مرغ

گوشت، ماهی و صدف (فقط تازه یا یخ‌زده)

میوه‌ها و سبزیجات تازه

سیر

چربی‌های طبیعی مانند روغن زیتون، روغن نارگیل و کره آب‌کرده

مقدار متعادلی آجیل

محصولات پخته‌شده GAPS (نان، کیک، شیرینی) که با آجیل پودر شده درست شده‌اند

همچنین رژیم غذایی GAPS توصیه می‌کند که افراد:

تا آنجا که ممکن است از مواد غذایی ارگانیک استفاده کنند

از تمام غذاهای بسته‌بندی و فراوری‌شده اجتناب کنند

با هر وعده، مواد غذایی تخمیر شده بخورند

با هر وعده، آب قلم بنوشند

از خوردن میوه با وعده‌های غذایی اجتناب کنند

تمام غذاهای پروتئینی را با سبزیجات (که این نظریه می‌گوید سطوح اسیدیته بدن را نرمال نگه می‌دارند) ترکیب کنند

۳- فاز معرفی مجدد

پس از حداقل ۶ ماه هضم (گوارش) طبیعی، افراد می‌توانند به‌سراغ فاز معرفی مجدد بروند. مرحله نهایی رژیم غذایی GAPS شامل معرفی مجدد آیتم‌های غذایی در طول یک دوره چندماهه است که این کار به تدریج انجام می‌شود. این رژیم غذایی توصیه می‌کند که با سیب‌زمینی و غلات تخمیرشده شروع کنید. در ابتدا از وعده‌های کوچک استفاده کرده و تا زمانی که مشکلات گوارشی پیدا نکرده‌اید، مقدار غذا را به تدریج افزایش دهید. این روند را با سبزیجات نشاسته‌ای، غلات و لوبیاها ادامه دهید. بسیاری از افراد پس از اتمام رژیم غذایی GAPS همچنان از غذاهای به‌شدت فراوری‌شده و تصفیه‌شده اجتناب می‌کنند. لیست مواد غذایی رژیم GAPS افراد می‌توانند مواد غذایی زیر را در رژیم GAPS مصرف کنند:

آب قلم

گوشت ترجیحاً بدون هورمون یا گوشت دام تغذیه‌شده با علف

ماهی

صدف

چربی‌های حیوانی

تخم مرغ

میوه‌های تازه و سبزیجات غیرنشاسته‌ای

نوشیدنی‌ها و مواد غذایی تخمیرشده

پنیرهای سفت و طبیعی

کفیر

نارگیل، شیر نارگیل و روغن نارگیل

آجیل

لوبیا سفید

مواد غذایی که باید از آن‌ها اجتناب کنید:

شکر و شیرین‌کننده‌های مصنوعی

شریبت‌ها

الکل

غذاهای فراوری‌شده و بسته‌بندی‌شده

غلات مانند برنج، ذرت، گندم و جو

سبزیجات نشاسته‌ای مانند سیب‌زمینی و یام (سیب‌زمینی هندی)

شیر

لوبیاها به‌جز لوبیای سفید و سبز

قهوه

چای پررنگ

سویا

یک نمونه از برنامه غذایی رژیم GAPS

روزتان را با یکی از موارد زیر شروع کنید:

۱ لیوان آب تصفیه شده با برش های لیمو و کفیر

۱ لیوان آب سبزیجات و آبمیوه تازه گرفته شده

برای صبحانه:

پنکیک های GAPS با رویه کره یا عسل

۱ لیوان چای زنجبیل و لیمو

برای ناهار:

گوشت یا ماهی با سبزیجات

۱ فنجان آب قلم خانگی

۱ وعده پروبیوتیک مانند کیمچی، کلم ترش، ماست یا کفیر

برای شام:

سوپ سبزیجات خانگی درست شده با آب قلم

۱ وعده پروبیوتیک مانند کیمچی، کلم ترش، ماست یا کفیر

رژیم غذایی GAPS مدعی است که برای درمان اوتیسم و سایر بیماری های روحی و رفتاری مفید است. با این حال تحقیق معتبری وجود ندارد که از این ادعا حمایت کند.

افرادی که می خواهند رژیم غذایی GAPS را امتحان کنند، می توانند برای کسب اطلاعات بیشتر با یک کارشناس رژیم GAPS مشورت نمایند. با این حال بهتر است که آن ها باید در ابتدا نظر یک متخصص تغذیه را جویا شوند.

لیست مواد غذایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن

ما روزانه به طور دائمی در معرض انواع میکروب ها قرار داریم که می توانند ما را دچار بیماری کنند. سیستم دفاعی بدن ما شبکه ای از مراحل پیچیده است که از ما در مقابل میکروب ها محافظت می کند. این خط دفاعی، مهاجمان خارجی مانند باکتری ها، ویروس ها و انگل ها را شناسایی کرده و اقدامات فوری را در برابرشان انجام می دهند. به همین دلیل تقویت این بخش از بدن اهمیت زیادی دارد. روش های زیادی برای بهبود عملکرد آن وجود دارد که یکی از مهم ترین آن ها، یعنی مواد غذایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن است.

مواد غذایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن

۱- غذاهای تقویت کننده سیستم ایمنی بدن

۲- سبزیجات تقویت کننده سیستم ایمنی بدن

۳- میوه های تقویت کننده سیستم ایمنی بدن

خوراکی های مضر برای تقویت سیستم ایمنی بدن

۱- نوشیدنی های کافئین دار که خواب شما برهم می زنند.

۲- غذاهای فرآوری شده

۳- الکل و نوشیدنی های الکلی

غذاهای تقویت کننده سیستم ایمنی بدن

تخم مرغ: از جمله مواد غذایی برای تقویت قدرت دفاعی، تخم مرغ است. زیرا این ماده ی غذایی سرشار از مواد مغذی مانند ویتامین D، زینک، سلنیوم و ویتامین E است که برای عملکرد مناسب این سیستم ضروری است. میگو: میگو حاوی اسید چرب امگا ۳ بوده و بنابراین اثربخشی زیادی در تقویت قدرت دفاعی بدن دارد. بنابر خواص و فواید بی شمار میگو، مصرف این ماده غذایی در یک رژیم غذایی سالم، بسیار توصیه شده است. برای استفاده از غذاهای تقویت کننده سیستم ایمنی بدن، ابتدا لازم است بدانیم که غذاها چه طور بر سیستم دفاعی اثر می گذارند.

استفاده از غذاهای دارای چربی پایین و رژیم های غذایی گیاهی می تواند در تقویت خط دفاعی بدن کاملاً موثر باشد. این سیستم بر پایه گلبول های سفید متکی است که آنتی بادی ها را در هنگام هجوم باکتری ها، ویروس ها و دیگر مهاجمان برای دفاع از بدن تولید می کنند. بر اساس پژوهش های انجام شده، معلوم شده است که گلبول های سفید افراد گیاهخوار به دلیل رعایت دو عامل بسیار مهم عملکرد موثرتری را از خود نشان می دهند. این دو عامل عبارتند از:

استفاده از غذاهای با چربی پایین

موارد بالا در بهبود عملکرد سیستم ایمنی آن ها نسبت به افرادی که گیاهخوار نیستند، اثر قابل توجهی دارد. مورد بسیار مهم دیگر حفظ وزن بدن در محدوده مناسب است که می تواند برای سیستم ایمنی بدن مفید باشد. پژوهش ها نشان داده اند که چاقی، ارتباط مستقیمی با افزایش خطر ابتلا به آنفولانزا و دیگر عفونت ها مانند ذات الریه دارد. رژیم هایی که بر پایه ی مواد گیاهی قرار دارند در کاهش وزن نیز کاملاً موثر عمل می کنند. دلیل این امر، آن است که این رژیم ها سرشار از فیبر هستند که می تواند در ایجاد احساس سیری بدون استفاده از کالری اضافی نقش داشته باشند.

سبزیجات تقویت کننده سیستم ایمنی بدن

برخی از سبزیجاتی که جزو مهم ترین غذاهای تقویت کننده سیستم ایمنی بدن هستند عبارتند از: فلفل دلمه ای قرمز: فلفل دلمه ای قرمز منبع بسیار غنی از ویتامین C است. این نکته قابل ذکر است که فلفل دلمه ای از مرکبات نیز بیش تر ویتامین C دارد. همچنین منبع غنی از بتاکاروتن نیز است. بروکلی: سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی است. در کلم بروکلی ویتامین های A و C نیز فیبرها و بسیاری از دیگر آنتی اکسیدن ها وجود دارد.

سیر: سیر تقریباً در بیش‌تر غذاهای جهان یافت می‌شود و برای سلامت بدن و تقویت خط ایمنی کاملاً ضروری است. زنجبیل: از جمله مهم‌ترین مواد غذایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن است. مواد موجود در زنجبیل می‌تواند به‌کاهش التهابات کمک کند و در سلامت افراد نقش چشم‌گیری دارد.

اسفناج: اسفناج به‌این علت در این لیست قرار دارد که نه تنها منبع غنی از ویتامین C است بلکه شامل بسیاری از آنتی‌اکسیدان‌ها و بتاکاروتن است که می‌توانند قابلیت بدن در مبارزه با عفونت را بالا برده و باعث تقویت سیستم دفاعی شود.

دانه آفتابگردان: دانه‌ی آفتابگردان سرشار از مواد مغذی، شامل فسفر، منیزیم، و ویتامین B₆ و E است. بنابراین برای بهبود عملکرد سیستم ایمنی نباید از آن غافل شد.

در کنار سبزیجات، میوه‌ها نیز در لیست انواع خوراکی برای تقویت سیستم ایمنی بدن قرار دارند و نباید از مصرف آن‌ها غفلت کرد. پس با ما در معرفی آن‌ها همراه باشید.

میوه‌های تقویت کننده سیستم ایمنی بدن

میوه‌ها سرشار از ویتامین‌های مختلف و دیگر مواد مغذی لازم برای تقویت سیستم دفاعی بدن هستند. از جمله مهم‌ترین ویتامین‌های مورد نیاز بدن برای تقویت این سیستم می‌توان به ویتامین C اشاره کرد که نقشی بسیار چشم‌گیر در این خصوص دارد.

مهم‌ترین میوه‌هایی که در تقویت سیستم دفاعی بدن نقش دارند:

بلوبری: بلوبری یکی از بهترین مواد غذایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن است. این میوه شامل نوعی فلاونوئید به‌نام آنتی‌سیانین است که خواص آنتی‌اکسیدانی از خود نشان داده و می‌تواند به‌تقویت قدرت دفاعی کمک کند.

در پژوهشی که در سال ۲۰۱۶ انجام شد، معلوم شد که فلاونوئیدها نقشی اساسی در سیستم دفاعی بدن و در سیستم تنفسی افراد دارند. همچنین پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افرادی که از غذاهای غنی از فلاونوئیدها استفاده می‌کنند، کمتر در معرض عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی و سرماخوردگی قرار دارند.

مرکبات: ویتامین C باعث افزایش تولید گلبول‌های سفید خون می‌شود که اولین خط دفاعی در مبارزه با عفونت‌ها هستند. تقریباً تمام مرکبات سرشار از ویتامین C هستند. برخی از مرکبات شامل لیمو، پرتقال، گریپ فروت است.

کیوی: کیوی نیز از جمله مواد غذایی است که باعث بهبود خط ایمنی بدن می‌شود. کیوی سرشار از بسیاری از مواد مغذی شامل فولات، ویتامین K، پتاسیم و ویتامین C است.

آناناس: آناناس سرشار از ویتامین سی و منگنز است. این میوه شامل آنزیمی به نام بروملین است. بروملین به‌بدن کمک می‌کند تا آنتی‌بیوتیک را جذب کند.

هندوانه: این میوه شامل مواد مغذی مختلفی چون ویتامین C، مس، پتاسیم، ویتامین A و ویتامین B₅ است.

سیب: سیب نه تنها جزو غذاهای تقویت کننده سیستم ایمنی بدن است، بلکه به کاهش وزن نیز کمک می‌کند که این موضوع می‌تواند در بهبود عملکرد این سیستم نیز مفید باشد.

بدن برای گرم کردن آب سرد، مجبور است کالری بیش‌تری بسوزاند تا دمای آن را به‌دمای طبیعی بدن برساند. با روزی ۸ لیوان آب، بدن نزدیک ۱۲۳ کالری می‌سوزاند.

قرص‌ها، جایگزین غذاهای تقویت کننده سیستم ایمنی بدن

برخی از ویتامین‌هایی که می‌توانید آن‌ها را از طریق مکمل‌های غذایی، به بدن خود برسانید و به تقویت سیستم ایمنی بدن خود کمک کنید:

ویتامین E: برای تنظیم و حفظ عملکرد خط دفاعی بدن کاملاً ضروری است.

بتاکاروتن: بتاکاروتن، آنتی‌اکسیدانی بسیار قوی است که می‌تواند التهابات را در بدن کاهش داده و عملکرد سیستم ایمنی را به کمک افزایش تعداد سلول‌هایی که با بیماری‌ها مبارزه می‌کنند، بهبود بخشد.

ویتامین C و ویتامین E: ویتامین C و ویتامین E، از جمله آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که به تخریب رادیکال‌های آزاد کمک کرده و از پاسخ طبیعی خط ایمنی بدن در مقابل عوامل بیماری‌زا پشتیبانی می‌کنند. ویتامین C به دلیل اهمیت قابل توجهی که بر روی این سیستم دارد، محبوب‌ترین مکمل و قرص برای تقویت این سیستم است. این ویتامین هم عملکرد سلول‌های ایمنی را تقویت می‌کند و هم به عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی عمل می‌کند.

ویتامین D: تحقیقات نشان داده‌اند که مکمل‌های ویتامین D می‌توانند با کاهش تولید ترکیبات پیش‌التهابی در بدن باعث کاهش خطر حملات ویروسی شامل عفونت‌های دستگاه تنفسی شوند. افزایش ویتامین D در خون می‌تواند با پیش‌گیری از ابتلا به سایر بیماری‌های مزمن از جمله سل، هپاتیت، بیماری‌های قلبی عروقی ارتباط داشته باشد. ویتامین D نقش بسیار مهمی در عملکرد سیستم ایمنی بدن افراد دارد. با وجود این، بسیاری از افراد دچار کمبود این ویتامین بسیار مهم هستند. بنابراین برای جبران کمبود این ویتامین ضروری می‌تواند به سراغ قرص‌ها و مکمل‌ها رفت.

ماست‌هایی با برچسب (حاوی باکتری‌های زنده و فعال) مثل ماست یونانی استفاده کنید. این باکتری‌ها باعث تحریک سیستم ایمنی بدن در مقابله با بیماری‌ها می‌شوند. ترجیحاً از ماست ساده به جای ماست‌های طعم‌دار و شیرین شده با شکر استفاده کنید. می‌توانید ماست ساده را با میوه‌های سالم و کمی عسل، شیرین کنید.

ماست می‌تواند منبع عالی ویتامین D باشد، بنابراین از مارک‌هایی استفاده کنید که با ویتامین D غنی شده‌اند. ویتامین D باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شده و یک سد دفاعی طبیعی در مقابل بیماری‌ها ایجاد می‌کند.

در پژوهشی که در سال ۲۰۱۹ انجام شد، معلوم شد که قرص و مکمل ویتامین D اثر قابل توجهی بر عفونت‌های تنفسی دارد.

زینک: زینک از جمله مواد معدنی است که می‌تواند به افزایش گلبول‌های سفید خون برای مقابله با مهاجمان موثر باشد. بنابراین این ماده معدنی نیز اثر مهمی در سیستم دفاعی دارد. زینک یک ماده معدنی است که به طور معمول به مکمل‌ها و قرص‌های تقویت سیستم ایمنی افزوده می‌شود. بر اساسی تحقیقاتی که صورت گرفته است، ۱۶ درصد از کل عفونت‌های دستگاه تنفسی در دنیا به دلیل کمبود روی رخ می‌دهد.

کودکان به ویژه در معرض بسیاری از بیماری‌ها نظیر سرما خوردگی و سرفه و آنفولانزا هستند زیرا آن‌ها اغلب در کنار تعداد زیادی از کودکان دیگر زمان زیادی را سپری می‌کنند. به همین دلیل والدین معمولاً در پی راه‌هایی برای تقویت قدرت ایمنی فرزندان خود هستند.

برخی از غنی‌ترین مواد غذایی برای تقویت سیستم ایمنی کودکان:

توت: توت سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های مفید برای بدن است و بیشتر کودکان به آن علاقه دارند. توت به دلیل آنتی‌اکسیدانی که در خود دارد باعث مبارزه خط دفاعی بدن با عوامل بیماری‌زا می‌شوند.

مركبات: مركبات سرشار از ویتامین C هستند که برای مبارزه بدن با بیماری‌ها ضروری هستند.

سبزیجات دارای برگ سبز: هرچند شاید کودکان علاقه زیادی به خوردن این سبزیجات نداشته باشند ولی این نوع سبزیجات از جمله مهم‌ترین خوراکی‌ها برای تقویت سیستم ایمنی بدن هستند. به این دلیل که این نوع سبزیجات سرشار از ویتامین‌های ضروری و کاروتنوئید هستند که برای بهبود عملکرد سیستم دفاعی کودکان کاملاً مفیدند. مغزها و دانه‌ها: مغزها و دانه‌ها به‌طور طبیعی سرشار از ویتامین E هستند که به‌بالا بردن قدرت خط ایمنی کودکان کمک می‌کند.

باید بدانیم که برخی از مواد غذایی نیز وجود دارند که ممکن است اثرات منفی بر روی قدرت ایمنی افراد بگذارند. آگاهی از این مواد می‌تواند بر نحوه استفاده از آن‌ها در میان افراد اثرگذار باشد.

برخی از این مواد مضر برای سیستم ایمنی بدن عبارتند از:

۱- نوشیدنی‌های کافئین‌دار، بالای خواب شما

این نوشیدنی‌ها باعث ایجاد اختلال در وضعیت خواب افراد شده و این موضوع می‌تواند بر عملکرد سیستم ایمنی بدن در برابر عوامل بیماری‌زا اثرگذار باشد. به همین علت لازم است که هم میزان مصرف این نوع نوشیدنی‌ها محدود باشد و هم در زمان مناسب برای به‌حداقل رساندن اثر آن بر خواب مصرف شود.

۲- غذاهای فرآوری شده

بسیاری از غذاهای بسته‌بندی شده و آماده‌ی پخت حاوی مواد شیمیایی و ترکیباتی مانند رنگ‌های مصنوعی، طعم‌دهنده‌ها، مواد نگهدارنده و قندهای مصنوعی هستند. هریک از این مواد می‌توانند باعث ایجاد تحریکاتی در بدن شوند که این موضوع به‌نوبه خود بر عملکرد سیستم ایمنی بدن اثر گذاشته و آن را ضعیف می‌سازد.

۳- الکل و نوشیدنی‌های الکلی

مصرف بیش از حد الکل می‌تواند اثرات منفی بسیار چشم‌گیری بر روی عملکرد سیستم دفاعی بدن بگذارد. این موضوع می‌تواند باعث مستعد شدن فرد در برابر بیماری‌هایی مربوط به عفونت دستگاه تنفسی شود.

تنوع در رژیم غذایی یک عامل مهم در کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ است، یک مطالعه جدید نشان داد که شکاف قیمت بین مواد غذایی سالم و ناسالم یکی از نگرانی‌ها در کاهش تنوع مواد غذایی اقشار خاصی در جامعه است. غذاها در ۵ گروه مختلف: محصولات لبنی، میوه‌ها، سبزیجات، گوشت و جایگزین‌های آن و غلات طبقه‌بندی می‌شوند. یک مطالعه که در دانشگاه کمبریج و دانشکده بهداشت دانشگاه UCLA در کالیفرنیا انجام گردید نشان داد که اطمینان از تنوع مواد غذایی مصرف شده می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند.

در این تحقیق اطلاعات ۲۳۲۳۸ فرد از طریق پرسش‌نامه‌های بسامد خوراکی در فاصله سال‌های ۱۹۹۳ تا ۱۹۹۷ بررسی گردید. سپس این افراد به مدت متوسط ۱۰ سال تحت نظارت قرار گرفتند و سلامت کلی آن‌ها بررسی شد. در مجموع ۸۹۲ مورد ابتلا به دیابت در این گروه شناسایی گردید.

تجزیه و تحلیل اطلاعات و مقایسه رژیم غذایی افراد با یکدیگر نشان داد افرادی با رژیم غذایی متنوع‌تر ۳۰ درصد کمتر از سایرین در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند.

به نظر می‌رسد تنوع در رژیم غذایی و اطمینان از مصرف همه گروه‌ها (گوشت، لبنیات، میوه، سبزی و غلات) به‌نوعی دارای اثر حفاظتی در برابر بیماری‌های متابولیک است. با این حال، محققان نتوانستند علت این امر را توضیح دهند،

به غیر از تئوری عمومی این که «تنوع در رژیم غذایی و اطمینان از دریافت انواع مختلفی از ویتامین ها و مواد معدنی به جلوگیری از ابتلا به دیابت کمک می کند.»

با تجزیه و تحلیل عمیق تر، محققان دریافتند که مواد غذایی متفاوتی توسط این افراد مصرف شده است، برخی افراد از مواد غذایی که دارای خواص درمانی و فواید بیشتری است، استفاده می کردند. تنوع در سبزیجات، میوه جات و محصولات لبنی با کاهش ابتلا به دیابت همراه بود.

محققان با آنالیز اطلاعات این افراد یک موضوع بسیار مهم را کشف کردند، آنها دریافتند که مصرف مواد غذایی سالم و متنوع هزینه بیشتری را به ازاء هر فرد در روز دارد.

در حقیقت یک رژیم متنوع که شامل هر پنج گروه مواد غذایی باشد از یک رژیم غذایی پایه که رژیم غذایی کمتر سالمی است، ۱۸ درصد گران تر است.

نتایج آن ها نشان داد مصرف یک رژیم غذایی متنوع در مقایسه با یک رژیم غذایی که تنها شامل ۳ گروه از مواد غذایی یا کمتر است در هر روز برای یک فرد ۴/۱۵ پوند بیش تر هزینه دارد، به عنوان نتیجه، محققان اعلام کردند برای از بین بردن این تفاوت قیمت ها که می تواند مانعی برای دستیابی به رژیم های غذایی سالم و متنوع باشد دولت باید اقداماتی را انجام دهد و اقدامات بهداشت عمومی که برای جلوگیری از ابتلا به دیابت انجام می شود، باید شامل سیاست گذاری قیمت مواد غذایی برای ترویج رژیم غذایی متنوع و سالم باشد.

نشریه مدیکال نیوز تودی (MEDICAL NEWS TODAY) که از دیدگاه های مطرح اطلاع رسانی موضوعات پزشکی روز محسوب می شود، ۹ رژیم غذایی معروف را به شرح زیر اعلام کرده است:

رژیم غذایی اتکینز (ATKINS DIET)

رژیم غذایی زون (ZONE DIET)

رژیم غذایی کتوژنیک (KETOGENIC DIET)

رژیم غذایی گیاهی (VEGETERIAN DIET)

رژیم غذایی بدون گوشت (VEGAN DIET)

رژیم غذایی مراقبان یا دیده بانان وزن (WEIGHT WATCHERS DIET)

رژیم غذایی سواحل جنوبی (SOUTH BEACH DIET)

رژیم غذایی خام (RAW FOOD DIET)

رژیم غذایی مدیترانه ای (MEDITERRANEAN DIET)

در جمع بندی می توانیم تاکید کنیم که در دنیای پراضطراب و سراسر استرس امروز، آرامش و راحتی خیال نعمتی است که بسیاری آرزوی آن را دارند. اما برای رسیدن به آرامش تنها آرزو کافی نیست، بلکه باید قدم پیش نهاد و کاری کرد. حفاظت از محیط زیست، عبارتست از تلاشی که سلامتی محیط و انسان ها، در سطوح مختلف محافظت می کند. با توجه به رشد جمعیت و تکنولوژی، محیط بیوفیزیکی اغلب اوقات نادیده گرفته می شود.

رژیم غذایی گوشتی و غیرگوشتی و گیاهی نیز یکی از مهم ترین مناقشات جامعه بشری است. گوشت خواری و گیاه خواری نه تنها نوعی از روش تغذیه، بلکه روش زندگی هم هستند. یعنی تعهدی اخلاقی و سیاسی برای توقف استثمار در سطح فردی است که نه تنها به غذا، بلکه تا لباس، محصولات، و دیگر انتخاب ها و اقدامات شخصی نیز

گسترده می‌شود. گوشت‌خواری جنگ انسان علیه حیوانات و کشتار آن‌ها و در مقابل گیاه‌خواری صلح بین طبیعت و انسان و حیوانات و همزیستی مسالمت‌آمیز مابین آن‌هاست. برای این روش زندگی نیازی به اقدامات پرهزینه و گران‌قیمت، شرکت سازمان‌های بزرگ و هر کار دیگری نیست، تنها نیاز است که ما درک کنیم که اگر حقوق حیوانات برای ما معنی دارد، نباید چشم خود را به‌کشتار روزمره حیوانات ببندیم. گیاه‌خواری، بهرنج و مرگ حیوانات پایان می‌دهد.

از سوی دیگر گیاه‌خواری طبیعت را از بسیاری از گزندها و آسیب‌ها دور نگه می‌دارد. بر طبق گفته فائو(سازمان خواربار و کشاورزی سازمان ملل)، دامداری بیش از مجموع همه خودروها، ماشین‌های باری و دیگر وسایل حمل و نقل، آلودگی ایجاد می‌کند.

۳۰ درصد از کل زمین‌ها را مصرف می‌کند و ۳۳ درصد از زمین‌های کشت‌پذیر، صرف تهیه خوراک دام می‌شود. دامداری باعث جنگل‌زدایی می‌شود چرا که برای تهیه چراگاه‌های جدید جنگل‌ها را از بین می‌برند و زمین‌ها به‌خاطر چرای بیش از حد، تراکم دام و فرسایش، به‌صورت گسترده‌ای تخریب می‌شوند. دامداری تهدیدی عمده برای منابع آب جهان است. برای تهیه خوراک دام مقدار زیادی آب نیاز است و چرای دام‌ها، چرخه‌های آبی را بر هم می‌زند و یکی از عوامل عمده آلودگی آب است. پروتئین تولیدی حیوانات از میزان پروتئین مصرفی آن‌ها کمتر است. برای هر کیلوگرم ۲/۲ پوند پروتئین حیوانی، به‌طور متوسط حدود ۶ کیلوگرم یا ۱۳ پوند پروتئین گیاهی شامل غلات و علوفه مصرف می‌شود. برای تهیه یک کیلوگرم گوشت، به ۱۰۰ هزار لیتر آب نیاز است در حالی‌که برای تهیه یک کیلوگرم گندم، به ۹۰۰ لیتر آب نیاز است...

در هر سبک زندگی، فرهنگ، طرز تفکر، هویت، موقعیت طبقاتی و نگرش‌های مختلفی وجود دارد که در آن افراد، الگوهای رفتاری مشخصی را دنبال می‌کنند. نوع تصمیمات و انتخاب‌هایی که هر فرد در زندگی اتخاذ می‌کند با سبک زندگی‌اش ارتباط دارد. سبک زندگی در واقع حاصل انتخاب‌ها، شانس، و منابعی است که در طول زندگی پیش روی فرد قرار می‌گیرند. یکی از مهمترین عوامل تاثیرگذار برای داشتن سبک زندگی سالم، شرایط محیطی است. یعنی شرایط فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی که فرد در آن زندگی می‌کند.

سبک زندگی سالم از سه جنبه فردی، محیطی، و رابطه فرد با محیط پیرامونی مورد بررسی قرار می‌گیرد. در واقع فرد با انتخاب سبک زندگی سالم می‌کوشد تا آگاهانه در راستای بهبود سلامت خود، دیگران، و محیط پیرامونش تلاش کند. سلامت نیز دو نوع است: سلامت جسمی(فیزیکی) و سلامت روانی.

فشارهای روانی و اضطراب، بار زیادی بر بدن وارد کرده و باعث زخم معده، ریزش مو، سر درد و مشکلات قلبی می‌شوند.

اساساً داشتن یک سبک زندگی سالم و خوب آرزوی بسیاری از ماست که چگونگی رسیدن به آن دست خودمان است. آگاه بودن از شیوه‌های درست زندگی و سبک زندگی سالم حق همه افراد زنده بر روی کره زمین است، هر یک از این روش‌ها فرد را در رسیدن به آرزوها و روزهای خوب کمک می‌کند. سبک زندگی ترکیبی از عادات فردی و الگوهای رفتاری است که شامل خواب، غذا، تحرک بدنی، استرس، مصرف دخانیات، کیفیت خواب، و دیگر موارد می‌شود. روش‌های درست و سپری کردن زندگی سالم به افراد بالغ حس شادابی و نشاط و سرزندگی می‌دهد.

نهایتاً داشتن تغذیه سالم بدین معنی نیست که فقط از سبزیجات یا روغن‌های گیاهی استفاده کنید بلکه به‌طور کلی گوشت‌ها را از رژیم غذایی خود حذف کنید!

داشتن تغذیه مناسب یعنی توانایی استفاده به‌حد و اندازه از هر نوع مواد غذایی که در دسترس بشر قرار دارد. انتخاب با شماست. اما شما نمی‌توانید گوشت‌خوار باشید و هم‌زمان مدعی دفاع از طبیعت و همه‌جانداران! برای تقویت سیستم دفاعی بدن و داشتن یک سیستم دفاعی قوی لازم است تا ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌های مختلفی مورد استفاده قرار گیرند، در نتیجه مجموعه گسترده‌ای از مواد غذایی وجود دارند که می‌توانند در بهبود عملکرد خط ایمنی بدن افراد از جمله کودکان مفید باشند که در بالا بدان‌های اشاره کردیم.

شنبه بیست فروردین [حمل] ۱۴۰۱ - نهم اپریل ۲۰۲۲