

رایج ترین مواد غذایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن در گوشه و کنار دنیا

از ماهی‌گره‌ای تا ماست هلندی



ترجمه:
مریم‌سادات کاظمی

بدن انسان به‌طور مداوم در معرض آلودگی به انواع باکتری، ویروس، انگل و... قرار دارد اما عملکرد درست سیستم ایمنی بدن مانع از این می‌شود که همیشه بیماری بروز پیدا کند. از همین رو، ضعف سیستم ایمنی ناشی از مشکلات زمینه‌ای، مصرف دارو، شیمی‌درمانی و... شرایط ابتلا به بیماری را تسهیل می‌کند. از دوران همه‌گیری ویروس کرونا در دنیا، در کنار رعایت اصول بهداشتی توجه به عوامل تضعیف سیستم ایمنی بدن اهمیت بیشتری پیدا کرده است. گرچه خواب کافی، ترک دخانیات، نوشیدن آب و مایعات فراوان، مدیریت استرس و کاهش تماس با دیگران در بهبود قوای دفاعی بدن و پیشگیری از بیماری‌ها اهمیت دارد اما نمی‌توان نقش تغذیه را نادیده گرفت. در واقع، برخی مواد غذایی تأثیر قابل توجهی در تکثیر سلول‌های ایمنی بدن و مقابله با ویروس‌ها دارند که گنجاندن آنها در رژیم غذایی توصیه می‌شود. مردم کشورهای مختلف از دوران گذشته کم‌وبیش فواید چنین خوراکی‌هایی را شناخته‌اند که امروزه در پیشگیری و بهبود سریع‌تر علائم کووید-۱۹ نیز مفید خواهند بود.

گره جنوبی؛ ماهی

گنجاندن اندکی ید در برنامه غذایی تأثیر جدی در حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها دارد از همین رو در دوران همه‌گیری کرونا توصیه به مصرف ماهی و آبیان می‌شود که حاوی مقدار فراوان از این ماده معدنی است. ماهی و میگو سیستم ایمنی و عملکرد بدن پس از دوره‌های بیماری به‌خصوص پس از عفونت را نیز تقویت می‌کنند. همچنین، آبیان منابع غنی از روی، سلنیوم و ویتامین E هستند که در روند بیولوژیک و تعادل سیستم‌های ایمنی نقش مهمی دارند. علاوه بر این، عملکرد مطلوب سیستم ایمنی بدن به دریافت کافی ویتامین D نیاز دارد که مصرف ماهی به‌خصوص قزل‌آلا می‌تواند این نیاز را تأمین کند.

مصرف ماهی در دنیای ما به سال‌های ۱۹۹۵، دو برابر بیشتر شده که توسعه آبی‌پروری مهم‌ترین عامل در این زمینه است. بر اساس آمار، هر کرایه سالانه ۷۸۵ کیلوگرم ماهی می‌خورد که رکورد مصرف ماهی در دنیا را دارند. پس از آنها نیز مردم نروژ، پرغال، میانمار، مالزی و ژاپن حتماً ماهی را در تغذیه متداول خود جای داده‌اند.

ژاپن؛ چای سبز

نوشیدن چای سبز به تقویت سیستم ایمنی بدن و مقاومت بیشتر در برابر عوامل بیماری‌زا کمک می‌کند. علاوه بر خاصیت دیورتیک چای سبز که در عملکرد بهتر کلیه‌ها و پاکسازی مواد سمی نقش دارد، این نوشیدنی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و پلی‌فنول‌های مؤثر در حفظ سلامت و جوانی است. البته تأثیر چای سبز بر تقویت انرژی نیز نباید غافل شد که عامل مهمی در پیشگیری از بیماری‌ها و بهبود قوای بدن است. چای سبز در بین ژاپنی‌ها محبوبیت زیادی دارد

و آنها این نوشیدنی را در فنجان‌های کوچک همراه با میان‌وعده‌شان می‌نوشند. البته کشت چای از هزاران سال پیش در چین رایج بود و این کشور نخستین تولیدکننده چای است که امروزه نیز تمایل به مصرف آن را دارند. ساکنان سیر در کشورهای جنوب شرقی آسیا کاربرد زیادی دارد. مردم کره مهم‌ترین مصرف‌کنندگان سیر در دنیا هستند و البته تایلندی‌ها نیز وضعیت تقریباً مشابهی دارند. سیر همچنین یکی از اجزای اصلی در آشپزی چینی محسوب می‌شود و بسیاری از مردم فرانسه، ایتالیا، هندوستان و حتی کشورهای خاورمیانه نیز از سیر به‌عنوان چاشنی در ترکیب سس و غذاهای‌شان استفاده می‌کنند.

اسپانیا؛ مرکبات

مرکبات به‌خصوص لیمو و پرتقال خوراکی‌هایی هستند که همواره برای پیشگیری و بهبود بیماری‌های زمستان توصیه می‌شوند. زیرسار از ویتامین C هستند. این ویتامین آنتی‌اکسیدانی قوی است که از بدن در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند، باعث تولید مولکول‌هایی می‌شود که میکروب‌ها را از بین می‌برد و با کاهش زمینه‌کسایش گلبول‌های سفید در تقویت سیستم ایمنی نقش دارد. بیشترین تولید مرکبات دنیا مربوط به کشورهای مدیترانه‌ای است که بیش از ۹۰ درصد محصول در کشور تولیدکننده، مصرف می‌شود. اسپانیا، ایتالیا، مصر، ترکیه و یونان مهم‌ترین تولیدکنندگان مرکبات محسوب می‌شوند و بخش عمده‌ای از محصولات به کشورهای آلمان، فرانسه، هلند و انگلستان صادر می‌شود.

تایلند؛ سیر

سیر به‌دلیل خواص ضدعفونی و ضداسپاسم شهرت دارد و گنجاندن آن در رژیم غذایی می‌تواند در مقابله با انواع عفونت‌ها و محافظت در برابر ویروس‌ها مؤثر باشد. سیر همچنین به دفع مواد سمی از بدن و کاهش تب نیز کمک می‌کند اما دیگر تأثیر سیر در تقویت سیستم ایمنی از آنجاست که سیر جزو پری‌بیوتیک‌ها محسوب می‌شود.

پری‌بیوتیک‌ها فیبرهای غیر قابل هضم هستند که برای عملکرد مطلوب فلور روده‌ای ضروری خواهند بود. فلور روده‌ای به مجموعه‌ای از باکتری‌های مفید در سیستم گوارش گفته می‌شود که ۷۰ درصد تأثیر سیستم ایمنی را بر عهده دارند. سیر در کشورهای جنوب شرقی آسیا کاربرد زیادی دارد. مردم کره مهم‌ترین مصرف‌کنندگان سیر در دنیا هستند و البته تایلندی‌ها نیز وضعیت تقریباً مشابهی دارند. سیر همچنین یکی از اجزای اصلی در آشپزی چینی محسوب می‌شود و بسیاری از مردم فرانسه، ایتالیا، هندوستان و حتی کشورهای خاورمیانه نیز از سیر به‌عنوان چاشنی در ترکیب سس و غذاهای‌شان استفاده می‌کنند.

چین؛ قارچ

قارچ علاوه بر شهرت در خصوص کالری پایین، به‌دلیل خواص ضدویروسی یک سبزی عالی برای تقویت سیستم ایمنی بدن نیز محسوب می‌شود. به علاوه، سرشار از سلنیوم است که تأثیر آنتی‌اکسیدانی آن کاملاً شناخته شده است. به‌طور خلاصه، خوردن قارچ خام یا پخته به حفظ سلامت سلول‌ها کمک می‌کند.

زیتون سرشار از ویتامین E و پلی‌فنول‌هاست که این ترکیبات تأثیر آنتی‌اکسیدانی دارند و از بدن در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند. مردم ایالات متحده آمریکا با مصرف ۳۰۰ هزار تن روغن زیتون در سال اولین جایگاه را در دنیا دارند. البته برزیل، کانادا، ترکیه، مراکش، اروپا و اسپانیا نیز به مصرف روغن زیتون اهمیت زیادی می‌دهند. در مورد کشورهای آسیایی نیز ژاپن و چین طلا به‌داران مصرف این روغن هستند و به نسبت کمتری ساکنان خاورمیانه و عربستان سعودی روغن زیتون را در تغذیه خود گنجانده‌اند.

هندوستان؛ حبوبات

در فهرست خوراکی‌های تقویت‌کننده ایمنی بدن تردیدی برای مصرف حبوبات نیست زیرا این گروه از مواد غذایی باعث تولید آنتی‌کوره‌ها در بدن می‌شوند. حبوبات جزو تغذیه اصلی افرادی است که رژیم گیاهخواری دارند زیرا منابع پروتئین غیر حیوانی بوده و نقش اساسی در حفظ سلامت سلول‌ها دارند. هند علاوه بر اینکه مهم‌ترین تولیدکننده غلات در دنیاست و ۳۰ درصد نیاز جهانی را تأمین می‌کند، با ۲۵ درصد مصرف کل این محصول اولین مصرف‌کننده‌ی جهانی نیز محسوب می‌شود.

چین؛ زنجبیل

زنجبیل قدرت دفاعی را تقویت می‌کند و راهکار مؤثری برای مقابله با خستگی و ویروس‌هاست. دمنوش زنجبیل همراه با عسل و لیمو برای بهبود سرفه یا لرز توصیه می‌شود. البته زنجبیل منبع غنی از آنتی‌اکسیدان‌هاست و مطالعات نشان می‌دهد که این ادویه در بهبود التهاب‌های بدن نیز نقش دارد. زنجبیل از دوران باستان در طب چینی و هندی کاربرد داشته و هم‌اکنون نیز جزو ادویه‌های پر مصرف در این کشورهاست. البته علاوه بر تولید گسترده در این کشورها، کشت زنجبیل در استرالیا، هاوایی، ونزوئلا و جامائیکا نیز رایج است.

هلند؛ ماست

از بین خوراکی‌های مقوی برای سیستم ایمنی باید به ماست اشاره کرد. ماست در پی تخمیر شیر توسط باکتری‌های مفید به دست می‌آید و به همین دلیل سرشار از پروبیوتیک‌هاست که در حفظ تعادل فلور روده‌ای نقش دارد. فلور روده‌ای نقش مهمی در عملکرد ایمنی بدن دارد و تولید آنتی‌کوره‌ها را تحریک می‌کند. مصرف ماست در کشورهای مختلف متفاوت است اما آمار نشان می‌دهد که ساکنان کشورهای برزیل و چین اهمیت ویژه‌ای برای مصرف این خوراکی مفید قائل هستند. در واقع، فقط ۶/۵ درصد چینی‌ها کمتر از یک سهم ماست در روز می‌خورند در حالی که این عادت تغذیه‌ای در مورد آمریکایی‌ها ۲۰ درصد و در مردم ترکیه و فرانسه ۵۰ درصد است. در بین ساکنان اروپا نیز هلندی‌ها جایگاه اول مصرف ماست را دارند و معمولاً ماست را در وعده صبحانه می‌خورند. منابع: fourchette-et-bikini.fr, CuisineAZ.fr, planetoscope.com

گنجاندن اندکی ید در برنامه غذایی تأثیر جدی در حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها دارد از همین رو در دوران همه‌گیری کرونا توصیه به مصرف ماهی و آبیان می‌شود که حاوی مقدار فراوان از این ماده معدنی است. ماهی و میگو سیستم ایمنی و عملکرد بدن پس از دوره‌های بیماری به‌خصوص پس از عفونت را نیز تقویت می‌کنند. علاوه بر این، عملکرد مطلوب سیستم ایمنی بدن به دریافت کافی ویتامین D نیاز دارد که مصرف ماهی به‌خصوص قزل‌آلا می‌تواند این نیاز را تأمین کند

چین؛ سبزیجات سبز

برای دوری از ویروس‌ها، گنجاندن سبزیجات به‌خصوص سبزیجات برگ‌سبز در برنامه غذایی ضروری به‌نظر می‌رسد. اسفناج یکی از بهترین سبزیجات برای تقویت سیستم ایمنی بدن است زیرا علاوه بر مقدار فراوان آهن، منبع غنی ویتامین A است که تولید آنتی‌کوره‌ها و تکثیر گلبول‌های سفید را تحریک می‌کند. کلم بروکلی نیز یکی از بهترین منابع آنتی‌اکسیدان‌ها و سرشار از ویتامین‌های C و E و بتاکاروتن است که از گلبول‌های سفید در برابر استرس اکسایشی محافظت می‌کند. البته برای بهره‌مندی از این خواص بهتر است بروکلی خام یا در مدت کوتاهی بخارپز شود و از چند بار گرم کردنش پرهیز شود. سالانه ۲۰ میلیون تن در آسیا رایج است و در چین و ژاپن کاربرد گسترده‌ای دارد.

سوئیس؛ شکلات تلخ

هیچ‌وقت خود را به‌خاطر خوردن شکلات سرزنش نکنید زیرا این خوراکی خوشمزه برای تقویت ایمنی بدن بسیار مفید است. شکلات تلخ سرشار از منیزیم است و پلی‌فنول‌هایی دارد که استرس را که یکی از مهم‌ترین علت‌های تضعیف ایمنی بدن است، تسکین می‌دهد و باعث ایجاد آرامش می‌شود.

سالانه ۴ میلیون تن شکلات در دنیا تولید می‌شود که ساکنان سوئیس با ۹ کیلوگرم سرانه مصرف، رکورددار در دنیا هستند. پس از آنها نیز مردم آلمان، ایرلند، انگلستان، نروژ، سوئد، استرالیا، هلند، آمریکا و فرانسه مهم‌ترین مصرف‌کنندگان این خوراکی لذیذ به‌حساب می‌آیند.

هندوستان؛ زردچوبه

زردچوبه یکی از ادویه‌های پر مصرف محسوب می‌شود که تأثیر عالی آن به‌خاطر رنگدانه کورکومین است که عامل رنگ زرد خواهد بود. این ماده آنتی‌اکسیدان بسیار قوی است که خواص ضدباکتری، ضدالتهاب و ضدعفونی دارد. البته نکته جالب اینکه مصرف زردچوبه همراه با فلفل سیاه یا زنجبیل خواص این ادویه را ۲ برابر می‌کند. تقریباً تمام زردچوبه مصرفی در دنیا تولید هندوستان است. البته این کشور مهم‌ترین مصرف‌کننده زردچوبه نیز محسوب می‌شود و به‌طور کلی در آشپزی، پزشکی و مراسم مذهبی هندی‌ها کاربرد دارد. چینی‌ها و عرب‌ها نیز از زمان‌های دور تمایل زیادی به مصرف زردچوبه داشته‌اند اما در عوض، زردچوبه چندان جایگاهی در سبک تغذیه اروپایی‌ها ندارد. ■



Tasooj داروخانه شبانه‌روزی طسوج

خیابان سید جمال الدین اسدآبادی (یوسف آباد) نرسیده به خیابان شصتم پلاک ۴۳۲ تلفن: ۸۸۰۵۲۷۹۶ فکس: ۸۸۰۶۹۴۶۱

وقتی هم هست خیلی گرونه

تأمین هزینه داروی کودکان مبتلا به سرطان برای محک یک ضرورت است تا ارزشمندترین سرمایه خانواده‌ها را به سلامتی برساند. تنها با استمرار کمک‌های شما، هزینه‌های سنگین داروی بیش از ۱۷۰۰۰ کودک تحت درمان سراسر کشور تأمین می‌شود تا فرزندانمان با امید، روزهای سخت مبارزه با سرطان را سپری کنند.

برای کمک آنلاین، می‌توانید QR code را اسکن کنید. ۰۲۱ - ۲۳۵۴۰

محک مؤسسه خیریه حمایت از کودکان مبتلا به سرطان mahak-charity.org