

راهکارهای تقویت سیستم ایمنی بدن

پیشگیری بهتر از درمان است. قبل از اینکه بیمار و محتاج دارو و بیمارستان شوید، به فکر چاره باشید و سیستم دفاعی بدن خود را در برابر حمله ویروس‌ها و باکتری‌ها مقاوم کنید. تقویت سیستم ایمنی بدن یعنی پیشگیری از بیماری‌ها و دردهای آن. رعایت چند راهکار ساده، تأثیر زیادی در تقویت سیستم ایمنی بدن دارد:

تا می‌توانید، میوه و سبزیجات میل کنید

میوه و سبزیجات حاوی مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان، فیبر و ویتامین C هستند. این مواد احتمال ابتلا به بیماری را کاهش می‌دهند.

چربی‌های سالم بخورید

چربی‌های سالم مثل روغن زیتون و امگا ۳ را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. ماهی‌هایی مثل ماهی سالمون منبع غنی امگا ۳ هستند. چربی‌های سالم سیستم ایمنی را قوی‌تر می‌کنند.

به‌طور منظم ورزش کنید

ورزش و تحرک نقش غیرقابل‌انکاری در تقویت سیستم ایمنی بدن دارند. دویدن، دوچرخه‌سواری، پیاده‌روی و شنا گزینه‌های بسیار خوبی هستند.

حواستان به ترازو و وزن‌تان باشد

اضافه وزن زمینه را برای بروز بسیاری از بیماری‌ها آماده می‌کند. دیابت و بیماری‌های قلبی در افراد چاق با سرعت زیادی پیشرفت می‌کنند و حاد می‌شوند. حاد شدن این بیماری‌ها گاهی موجب سرکوب سیستم ایمنی بدن می‌شود.

آب بنوشید

کم آبی بدن می‌تواند عملکرد طبیعی بدن را تحت تأثیر قرار دهد. سردرد، کاهش تمرکز، کاهش شادابی، اختلال در هضم غذا و اختلال در عملکرد قلب و کلیه، از مشکلاتی هستند که کم‌آبی در بدن ایجاد می‌کند. احساس تشنگی با افزایش سن کمتر می‌شود؛ البته عدم احساس تشنگی به این معنا نیست که بدن به آب نیاز ندارد. افراد مسن کمتر احساس تشنگی می‌کنند و ممکن است به میزان کافی آب ننوشند. به همین دلیل، احتمال کم‌آبی بدن در این افراد بیشتر است. افراد مسن بهتر است به‌طور مرتب، حتی زمان‌هایی که احساس تشنگی ندارند هم آب بنوشند.

خواب کافی داشته باشید

خواب خوب و کافی، علاوه بر رفع خستگی، به سلامتی بدن نیز کمک می‌کند. افراد بزرگسال به ۷ ساعت خواب در طول شبانه‌روز نیاز دارند. این میزان در نوجوانان ممکن است از ۸ تا ۱۰ ساعت تغییر کند. نوزادان نیز ممکن است به ۱۴ ساعت خواب در شبانه‌روز نیاز داشته باشند. مطالعه‌ای که روی ۱۶۴ فرد بالغ و سالم صورت گرفته نشان می‌دهد افرادی که خواب شبانه آنها کمتر از ۶ ساعت است، بیشتر از دیگران در معرض ابتلا به سرماخوردگی هستند.

سعی کنید استرس را به حداقل برسانید

استرس طولانی‌مدت تعادل عملکرد سیستم ایمنی را برهم می‌زند. اگر دچار استرس می‌شوید، با مدیتیشن، یوگا، ورزش و سایر روش‌های مدیریت استرس و کنترل آن، خودتان را آرام کنید.

بهداشت را رعایت کنید

با شستن مرتب دست‌ها و ضدعفونی سطوح، راه را بر ورود میکروب‌ها به بدن‌تان ببندید. اصول بهداشتی را برای جلوگیری از بروز بیماری و عفونت رعایت کنید.

نیروی کمکی مکمل‌ها را دست‌کم نگیرید

از مکمل‌هایی استفاده کنید که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند. استفاده از مکمل‌های تقویت سیستم ایمنی بدن در کنار رعایت نکاتی که قبل‌تر گفته شد، کارساز خواهد بود.

سخن آخر

سیستم ایمنی نقش اصلی را در مبارزه بدن با بیماری و عفونت بر عهده دارد؛ پس برای پیشگیری از بیماری یا بهبود سریع بدن بعد از ابتلا به بیماری، این سیستم باید تقویت شود. برای تقویت سیستم ایمنی بدن باید سبک زندگی خود را اصلاح کنید. علاوه بر این، نقش مکمل‌های تقویتی و گیاهی را هم نباید دست‌کم بگیرید. مکمل‌ها مقاومت بدن‌تان در برابر میکروب‌ها و بیماری‌ها را افزایش می‌دهند.

شما برای قوی تر شدن سیستم ایمنی خود چه می‌کنید و چه خوراکی‌هایی می‌خورید؟

مطالب بخش اخبار و انتشارات سایت گروه پاتوبیولوژی رهسا تنها جنبه اطلاع رسانی و آموزشی دارد. از این رو توصیه پزشکی تلقی نمی‌شوند و نباید آنها را جایگزین مراجعه به پزشک جهت تشخیص و درمان و تجویز دارو دانست. گروه پاتوبیولوژی رهسا در این زمینه هیچ گونه مسئولیتی را بر عهده نخواهد گرفت.

دپارتمان علمی گروه پاتوبیولوژی رهسا