

نقش تغذیه در پیش گیری و درمان آنفلوانزا

همانگونه که می دانید با سرد شدن هوا آنفلونزا ی شیوع بیشتری پیدا می کند آنفلونزای یک بیماری تنفسی به شدت مسری می باشد فرد بیمار هنگام عطسه و سرفه و همچنین از طریق تماس با اشیاء آلوده به ویروس منشر می شود. یکی از راه ای پیشگیری از ابتلا به ویروس آنفلونزا تقویت سیستم ایمنی می باشد. این امر از طریق زیر حاصل می



گردد :

- 1) نوشیدن مایعات گرم به مقدار کافی
- 2) تغذیه مناسب (3) سبک زندگی سالم (تغییر و اصلاح عادات معمولی زندگی) نوشیدن مایعات به مقدار کافی: باید به مقدار

فراوان مایعات نوشید چون ویروس آنفلوانزا در محیط خشک بیشتر از محیط مرطوب زنده می ماند در نتیجه نوشیدن مقدار کافی مایعات غشاهای مخاطی را که عامل اصلی ایمنی می باشد. مرطوب می سازد همچنین مصرف مایعات دفع سریعتر ویروس ها از سطوح می گردد. مصرف هر چه بیشتر مایعات البته تا حد تحمل فرد برای پیشگیری از بیماری و جلوگیری از کم آب در زمان بیماری لازم می باشد هرچه می توانید مایعات گرم مانند چای، قهوه و... بنوشید اثر نوشیدن مایعات گرم مشابه قرقره نمودن آب نمک است اما به صورت معکوس می باشد با قرقره نمودن، ویروس را از بدن خارج می نمایم و با نوشیدن مایعات گرم ویروس را به داخل معده انتقال می دهیم که در آنجا امکان تکثیر ندارد.

آب بهترین آشامیدنی می باشد. هر چند دیگر مایعات نیز برای نیاز کلی بدن به مایعات لازم می باشد.

تغذیه مناسب تغذیه نقش روز افزونی در پیشگیری و درمان بیماری دارد یک رژیم غذایی خوب میتواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند و سیستم ایمنی قوی می تواند در مقابل بیماری آنفلوانزا مقابله و دفاع کند. یکی از عاملهای موثر در تقویت سیستم ایمنی آنتی اکسیدانها می باشند.

آنتی اکسیدان چیست؟ آنتی اکسیدان ها بدن را در برابر رادیکال های تخریب و اکسید شدن سلولهای بدن می گرداند و در نتیجه آن جهش ژنی و کشتن سلول ها مییابد. آنتی اکسیدانها بدن را از گزند رادیکال های آزاد در امان نگه می دارد در حقیقت آنتی اکسیدانها ضد زنگ هایی هستند که به بدن و به سلولها می زنیم. روشهای تغذیه مناسب:

- 1- عدم استفاده از فست فودهای و غذاهای آماده: فست فودها و نوشیدنی های با شکر امکان دارد لذیذ و خوشمزه باشد و لی باعث تضعیف سیستم ایمنی می شود. باید از غذاهای حاوی ماده غذایی

يعني حاوي ميكروبهائي زنده مفيدي است
كه با جايگزين شدن در معده و روده اين
اندامها را از وجود باكتريهائي بيماري زا
محافظت مي كنند .

4) استفاده از مغزها و دانه ها :دانه ها به
رنگ تيره ،دانه هاي تنبل و آفتابگردان ، آجيل
ها به سبب داشتن عنصر روي باعث تقويت
سيستم ايمني بدن مي گردند



كلم، و



سبزيجات برگدار سبز
مثل:كدو، هويچ، اسفناج ،نخود فرنگي

3- استفاده از شير و ماست و لبنيات

خانواده لبنيات نظير شير و ماست و پنير
و ... منبع بسيار خوب كلسيم فسفر،
ويتامين گروه Bمانند ريبو فلاوين روي و
ايسد پانتو تنيك است

ماست يكي از لبنيات هاي پر خاصيت
است كه داراي خاصيت پرو بيو تيك است

غني و كامل داستفاده كرد مانند: سير ،پياز
، چاي سبز، قارچ ،فلفل قرمز، جو
دوسر، زيره سبز، نعنا، اويشن، پونه
كوهي، آلوئه ورا، گل ميخك ،زنجبيل
،بادرنجبويه

2- استفاده از ميوه ها و سبزيجات بيش از
100 نوع آنتي اكسيدان مركب وجود دارد
كه براي تقويت سيستم ايمني و تعمير
سلول هاي آسيب ديده بسيار سودمند است
ميوههاي حاوي خاصيت آنتي اكسيدان
شامل ميوه هاي خانواده مركبات
انار، انگور، سيب، گريپ فروت ،الو و
همه سبزيجات چار پر مثل :بروكلي ،گل