



صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران

معاونت سیاسی

اداره پژوهش‌های سیاسی

اهمیت تغذیه و نقش آن در ارتقای سیستم ایمنی

فرآورده‌های خبری و تولیدات پژوهشی در بخش‌های زیر قابل دسترس است:

– وب‌سایت خبرگزاری صداوسیما (سرویس پژوهش) <http://www.iribnews.ir>

پژوهشگر: نرگس شامحمدی

۳	نکات برجسته.....
۴	مقدمه.....
۴	اهمیت تغذیه و نقش آن در سلامت سیستم ایمنی بدن.....
۴	نقش سیستم ایمنی در پیشگیری از ابتلا به کرونا.....
۴	غذاهای نامناسب برای دوران کرونا.....
۵	غذاهای مناسب برای دوران کرونا.....
۶	توصیه های یونیسف برای رژیم غذایی سالم در دوران کرونا.....
۶	عوامل تضعیف کننده سیستم ایمنی بدن.....
۶	رژیم غذایی مناسب برای بیماران مبتلا به کرونا؛ از نگاه یک کارشناس تغذیه.....
۸	نگاهی به نتایج تحقیقات انجام شده در مورد عوامل تضعیف کننده سیستم ایمنی بدن.....
۹	جمع بندی.....

- رئیس انجمن تغذیه ایران: ۲۸ درصد مبتلایان به کرونا سوءتغذیه دارند.
- مصرف مواد غذایی ۸۵ درصد نیازها را تامین می کند و نیازی به مصرف مکمل مگر در موارد خاص وجود ندارد.
- برای مقابله با بیماری کرونا (کووید ۱۹)، بهترین شیوه ارتقا و تقویت سیستم ایمنی بدن؛ داشتن رژیم غذایی مناسب است.
- پژوهشگران آلمانی در بررسی جدید خود دریافتند که مصرف بیش از اندازه نمک می تواند به کاهش توانایی سیستم ایمنی منجر شود.
- ۸۰ درصد دیابت، ۳۰ درصد سرطان ها و ۵۰ درصد بیماری های قلبی و عروقی با تغذیه سالم قابل پیشگیری هستند.
- روزانه با مصرف چهار واحد میوه و چهار واحد سبزی مانند، نارنج، لیموترش، انواع مرکبات، فلفل سبز و سبزیجات می توان مقاومت بدن را بالا برد. مصرف روی، آهن و ویتامین D در تقویت سیستم ایمنی بدن موثر است. مصرف انواع مغزجات مانند گردو، بادام، سبزیجات با برگ های تیره و کدو حلوی به عنوان دسر و سوپ نقش بسزایی در جلوگیری از ابتلا به ویروس کرونا دارند.

□ مقدمه

چند وقتی است بیماری کرونا در نقاط مختلف جهان در حال گسترش است. به گفته متخصصان با رعایت اصول بهداشتی و پزشکی می‌توان خطر ابتلا به آن را کاهش داد. عواملی مانند نوع تغذیه و عملکرد سیستم ایمنی بدن در ابتلا به این بیماری تاثیر گذارند.

ارتقای سیستم ایمنی نقش مهمی در مهار کرونا دارد ضمن اینکه سیستم ایمنی با تغذیه فرد ارتباط تنگاتنگی دارد. پزشکان معتقدند که برای مقابله با ویروس کرونا باید سیستم ایمنی بدن را تقویت کرد و بهترین راه برای بهبود عملکرد سیستم ایمنی؛ تغذیه مناسب است. کمبود دریافت مواد غذایی و ویتامین‌ها در تضعیف سیستم ایمنی بدن نقش موثری دارند. در این نوشتار نقش و اهمیت تغذیه در مقابله به کرونا و ویروس بررسی می‌شود.

□ اهمیت تغذیه و نقش آن در سلامت سیستم ایمنی بدن

تغذیه از بسیاری جهات بر سلامتی تاثیر می‌گذارد. نبود مواد مغذی در بدن، کمبود و یا مصرف بیش از حد، بر سلامت فرد موثر و عملکرد طبیعی بدن را مختل می‌کند. بدون شک تغذیه در سلامتی انسان به گونه‌ای است که هیچ‌کس نمی‌تواند آن را انکار کند. تغذیه‌ای که بر اساس اصول علمی و با در نظر گرفتن تمامی احتیاجات بدن ما تنظیم شده باشد، سلامت انسان را تامین می‌کند و قوای دفاعی بدن را به صورت اساسی و قابل ملاحظه افزایش می‌دهد. نبود تغذیه مناسب موجب از دست رفتن قوای جسمی و حتی روحی در انسان می‌شود.^۱

از سوی دیگر کمبود ویتامین‌هایی مثل C و A و D موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن شده و احتمال ابتلا به انواع بیماری‌ها را افزایش می‌دهد. عملکرد سیستم ایمنی بدن نقشی مهمی در پیشگیری از بیماری‌های تنفسی از جمله کرونا و ویروس دارد. عامل ابتلا به این ویروس بیماری‌های زمینه‌ای مثل دیابت و بیماری‌های ریوی، قلبی، سوء تغذیه و نداشتن تغذیه صحیح است.^۲

□ نقش سیستم ایمنی در پیشگیری از ابتلا به کرونا

عملکرد سیستم ایمنی بدن نقشی مهمی در پیشگیری از بیمارها دارد. برای تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از ابتلا به کرونا و ویروس، باید ضمن رعایت نکات بهداشتی، توصیه‌های تغذیه‌ای و دریافت مواد مغذی مورد نیاز بدن را بسیار جدی گرفت. زیرا تغذیه مناسب با تقویت سیستم ایمنی بدن و افزایش گلبول‌های سفید از بیماری‌ها پیشگیری می‌کند.

یکی از عواملی که نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به کرونا دارد؛ نقش موثر ویتامین A است. ویتامین C نقش بسیار مهمی در تقویت سیستم ایمنی و مقاوم سازی بدن داشته و با توجه به اینکه یک آنتی اکسیدان طبیعی است با خنثی کردن رادیکال‌های آزاد بدن به سیستم ایمنی کمک کرده و با افزایش تولید گلبول‌های سفید خون، فرآیند مبارزه با عفونت را تقویت می‌کند.^۳

□ غذاهای نامناسب برای دوران کرونا

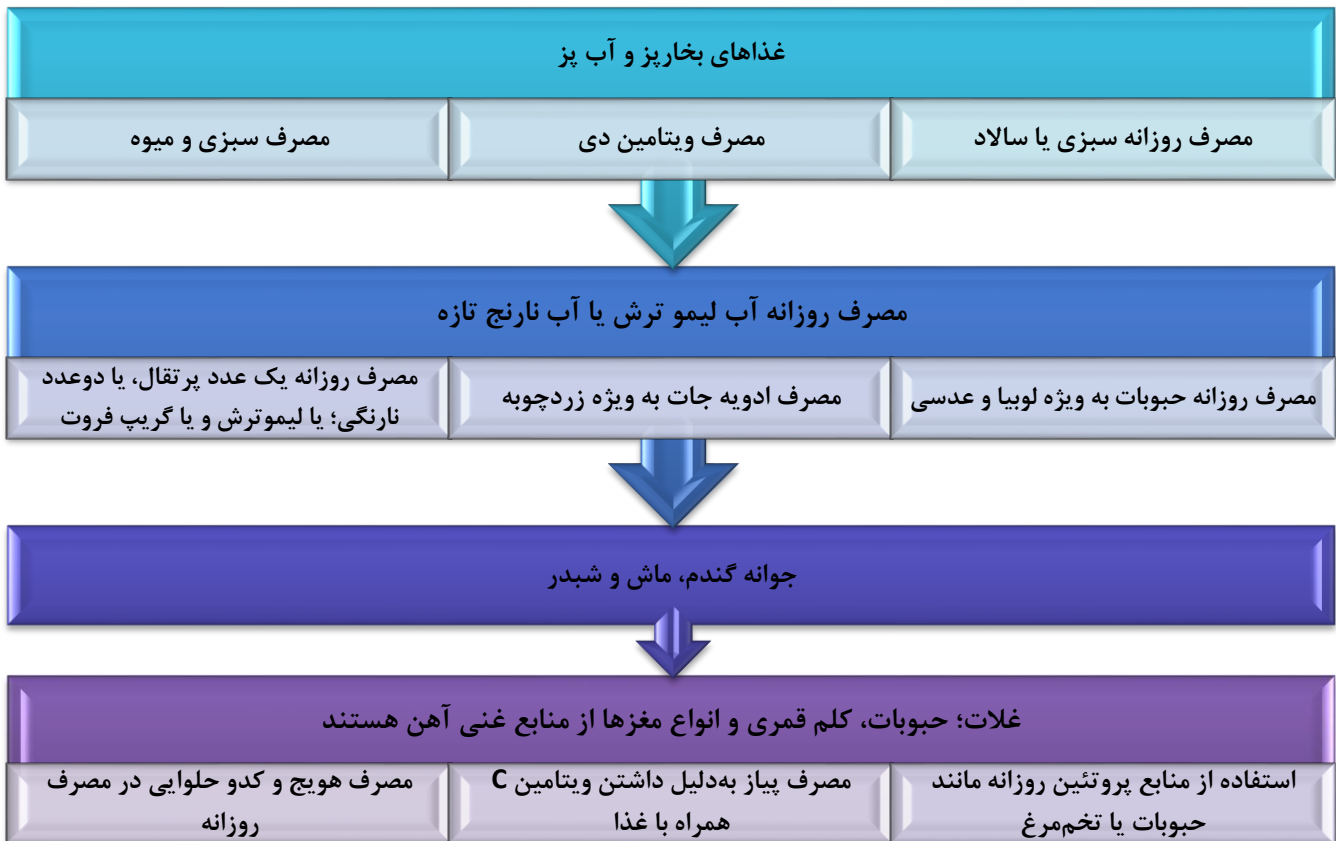
۱ - سایت رشد (مرکز ملی مدارس ایران)

۲ - باید و نبایدهای تغذیه‌ای برای پیشگیری از کرونا؛ سلامت نیوز؛ ۹۹/۱/۱۶

۳ - همشهری آنلاین؛ ۹۹/۱/۱۴



□ غذاهای مناسب برای دوران کرونا



□ توصیه های یونیسف برای رژیم غذایی سالم در دوران کرونا^۱



□ عوامل تضعیف کننده سیستم ایمنی بدن^۲



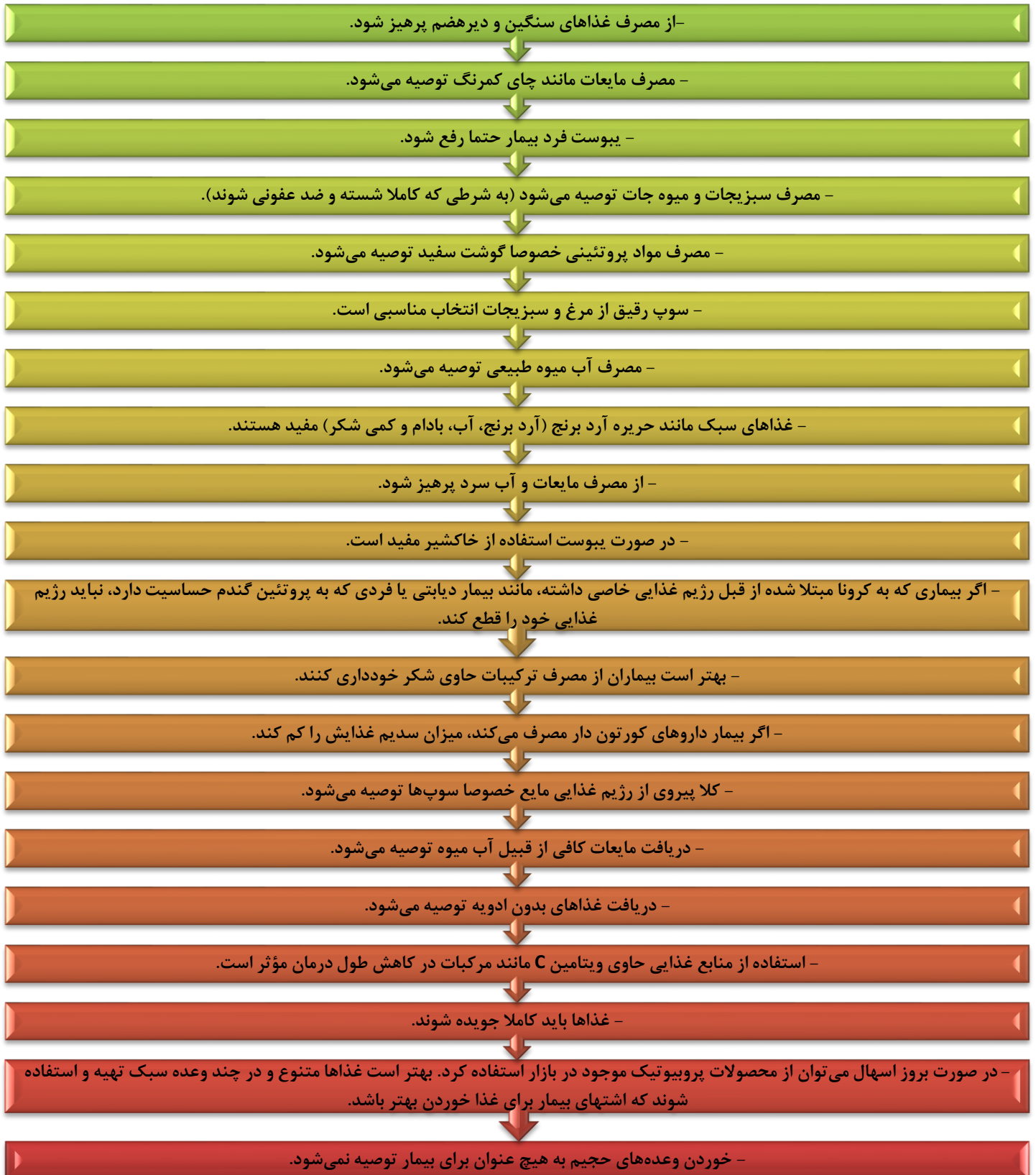
□ رژیم غذایی مناسب برای بیماران مبتلا به کرونا؛ از نگاه یک کارشناس تغذیه^۳

۱ - خبرگزاری پانا؛ ۹۹/۱/۱۳

۲ - عوامل تضعیف کننده سیستم ایمنی بدن؛ شرکت داروسازی زیست تخمیر؛ ۹۸/۴/۲۵ و خبرگزاری میزان؛ ۹۹/۱/۸

۳ - باشگاه خبرنگاران؛ ۹۹/۱/۱۴

آنچه از بررسی متون علمی و گزارش مراکز پژوهشی معتبر می‌توان استنباط کرد این است که برای مقابله با بیماری کرونا (کووید ۱۹)، بهترین شیوه ارتقا و تقویت سیستم ایمنی بدن است. بدین منظور و در ادامه به چند نکته در خصوص رژیم غذایی بیماران مبتلا به کووید ۱۹ اشاره می‌شود:



□ نگاهی به نتایج تحقیقات انجام شده در مورد عوامل تضعیف کننده سیستم ایمنی بدن

پژوهشگران "دانشگاه بن" آلمان در مطالعاتی که انجام دادند به این نتیجه رسیدند که مصرف بیش از اندازه نمک، توانایی بدن را در مقابله با عفونت‌های باکتریایی از بین می‌برد. "گریستین کرتز"، پژوهشگر دانشگاه بن و گروهش در بررسی خود که روی موش‌ها و ۱۰ انسان صورت گرفت، نشان دادند موش‌هایی که رژیم غذایی پر نمکی دارند، کمتر در مقابله با عفونت‌های کلیوی ناشی از باکتری "اشریشیا کلی" و عفونت‌های دیگری که ناشی از باکتری "لیستریا منوسیتوزنز" هستند، موفق می‌شوند. کرتز معتقد بود این باکتری‌ها پیش از این که سیستم ایمنی بتواند آنها را از بین ببرد، به آن آسیب می‌رساند. این پژوهشگران پس از بررسی موش‌ها، به ۱۰ زن و مرد سالم بین ۲۰ تا ۵۰ سال، روزانه شش گرم نمک اضافه دادند و مشاهده کردند که برخی از سلول‌های ایمنی موسوم به "نوتروفیل"، توانایی خود را در از بین بردن باکتری‌ها از دست می‌دهند.

ایده پژوهشگران این است که دو مکانیسم در این فرآیند نقش دارند. نخستین مکانیسم، هنگامی فعال می‌شود که نمک زیادی مصرف می‌کنیم. با مصرف زیاد نمک، هورمون‌هایی ترشح می‌شوند تا بدن را به دفع بیشتر نمک وادار کنند. یکی از عوارض جانبی این واکنش، سرکوب سیستم ایمنی در سراسر بدن و دومین مکانیسم که بر کلیه اثر می‌گذارد. کرتز و گروهش دریافتند که مصرف بیش از اندازه نمک، به انباشته شدن آن در کلیه و سرکوب نوتروفیل‌ها منجر می‌شود.^۱

مطالعه دیگری که توسط یک شرکت دارو سازی انجام شد نشان می‌دهد افرادی که به طور مرتب از داروهای مهار کننده مانند "امپرازول" استفاده می‌کنند، تنوع باکتریایی کمتری در روده داشته و در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های مختلفی همچون عفونت کلاستریدیوم دیفیسیل و ذات‌الریه می‌باشند ... افرادی که در طولانی مدت از این داروها استفاده می‌کنند، کمبود بسیار شدیدی در مواد مغذی همچون ویتامین B12، روی، ویتامین D و آهن خواهند داشت و چنین کمبودهایی موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود.^۲

□ راهکارهای رسانه ای آگاهی بخشی تغذیه ای به مخاطبان در مبارزه با کرونا

- پاسخ‌گویی به سؤالات تغذیه‌ای
- دسترسی به دستورالعمل‌های بهداشت و تغذیه
- امکان پرسش به صورت آنلاین از مشاورین تغذیه
- پاسخ‌گویی به شایعات تغذیه و کرونا

- برخی دستوالعمل و توصیه های تغذیه ای در دوران قرنطینه خانگی به شرح زیر پیشنهاد می‌شود:

- استفاده از سوپ‌های خانگی که (با موادی مانند لوبیا، گوجه فرنگی و سبزیجات یا سبزیجات ریشه‌ای تهیه کرد. برای صبحانه، گزینه مناسب جوی دوسر یا انواع توت، آجیل یا کره‌ی بادام زمینی تهیه شده است
- استفاده از میوه‌های خشک مانند آجیل‌ها و دانه‌ها که منبع غنی انرژی هستند ولی در استفاده از میوه‌های خشک به دلیل سدیم آن‌ها باید احتیاط کرد،
- پرهیز در استفاده از سدیم که می‌تواند به کم‌آبی بدن کمک کند و برخی از ذخائر ارزشمند آب را به خود اختصاص دهد. بنابراین دریافت پروتئین کافی می‌باشد.
- توجه به توصیه‌های متخصصان تغذیه در استفاده از غذاهایی که از ابتلا به کرونا می‌تواند پی‌شگیری کند و در زمان قرنطینه‌ی خانگی توصیه می‌شود.

۱ - خبرگزاری میزان؛ ۹۹/۱/۸

۲ - عوامل تضعیف کننده سیستم ایمنی بدن؛ شرکت داروسازی زیست تخمیر؛ ۹۸/۴/۲۵

□ جمع بندی

این روزها که بیماری ویروسی کرونا در صدر اخبار جهان قرار گرفته؛ موجی از نگرانی‌ها را ایجاد کرده است. اهمیت تغذیه مناسب و سالم؛ تنوع در برنامه غذایی؛ دریافت کافی ریزمغذی‌ها؛ پروتئین‌ها؛ باید و نبایدهای تغذیه‌ای؛ داشتن روحیه قوی و خواب کافی از مهمترین عوامل موثر بر ارتقای سیستم ایمنی و پیشگیری از مبتلا شدن به کرونا است.

اهمیت تغذیه در پیشگیری از ابتلا به کرونا؛ به اندازه‌ای اهمیت دارد که نتایج تحقیقات اخیر دانشمندان چینی نشان می‌دهد که مصرف برخی ویتامین‌ها مانند ویتامین D در پیشگیری از ابتلا به کرونا و تقویت سیستم ایمنی و مقاوم سازی بدن نقش بسیار مهمی دارد.^۱

در نهایت می‌توان گفت پیشگیری مقدم بر درمان است و با رعایت نکات بهداشتی و در پیش گرفتن سبک زندگی سالم که در برگیرنده خواب کافی و تغذیه سالم است می‌توان در برابر این ویروس منحوس، ایستادگی کرد و با ایجاد تغییرات کوچکی در سبک زندگی یا ترک عادت‌های غلط گذشته، سیستم دفاعی بدن را تقویت و آن را در برابر بیماری‌ها و عفونت‌ها مقاوم کرد.

^۱ - ویتامین C یک آنتی اکسیدان طبیعی است که با خنثی کردن رادیکال‌های آزاد بدن به سیستم ایمنی کمک کرده و با افزایش تولید گلبول‌های سفید خون، فرآیند مبارزه با عفونت را تقویت می‌کند. تیمی از محققان چینی در تحقیقات اخیر خود پی بردند که مصرف دوز بالا ویتامین C می‌تواند یکی از گزینه‌های درمانی برای کروناویروس باشد اگرچه آزمایشات بالینی نشان داد ویتامین C موجب کاهش واکنش التهابی شده و با افزایش ریسک و شدت عفونت آنفلوآنزا نیز مرتبط بود.

محققان در این مطالعه به شرکت کنندگان در این گروه آزمایشی؛ به مدت ۷ روز، روزانه ۲۴ گرم ویتامین C دادند. این میزان ۲۶۰ برابر میزان توصیه شده مصرف ویتامین C برای افراد بزرگسال و کودکان بالای ۴ سال است. چراکه میزان توصیه شده مصرف روزانه این ویتامین، ۹۰ میلی‌گرم است. محققان اعلام کردند در اولین آزمایش مصرف دوز بالا ویتامین C، نتایج مقدماتی مطالعه امیدبخش بوده است.