

با شروع فصل پاییز، هوا رو به سردی می رود. با کاهش دما، متابولیسم بدن کند می شود. کاهش سرعت متابولیسم نیز باعث کاهش مقاومت بدن همراه می شود. این وضعیت نشان می دهد که ما باید سیستم ایمنی خود را تقویت کنیم. برای تقویت سیستم ایمنی بدن، نیاز به تامین ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز داریم. به خصوص در ماه های پاییز لازم است از بیماری هایی مانند آنفولانزا، سرماخوردگی و کرونا محافظت کنیم و یا سریعتر از شر آنها خلاص شویم. بنابراین، ما باید ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز برای تقویت سیستم ایمنی را دریافت کنیم. در این مقاله که توسط همکاران بخش خونگیری در منزل آزمایشگاه تهیه شده است، به طور کامل به ویتامین های مورد نیاز در فصل پاییز می پردازیم.

به طور کلی در زمستان کمبود انرژی داریم، بیشتر مریض هستیم و بیشتر مستعد افسردگی هستیم. مکمل های غذایی ممکن است به رفع این مشکلات کمک کنند.

دلایل زیادی وجود دارد که چرا ما در زمستان احساس خوبی نداریم. برخی از این دلایل می تواند شامل موارد زیر باشد:

کمبود نور خورشید: روزها کوتاه است و نور خورشید گرانبها و کمیاب است. ما معمولاً وقتی هوا تاریک است به سر کار می رویم و وقتی هوا تاریک است به خانه بر می گردیم.

ورزش: اگر دوست دارید در تابستان در فضای باز ورزش کنید، ممکن است این ورزش ها را در زمستان از دست بدهید. هوا سرد است، و ما اغلب تمرینات خود را حذف می کنیم.

مصرف بیش از حد غذای نامناسب: به خصوص زمانی که هوا سرد است، به سراغ غذای سریع و گرم می رویم.

استرس: با افزایش مداوم استرس بیماری های مختلف از جمله افسردگی های فصلی به سراغ ما می آیند.

بیماری آنفولانزا و کرونا: خطر ابتلا به آنفولانزا و کرونا در طول فصول سرد بیشتر است.

چند مکمل غذایی وجود دارد که می تواند به کاهش این خطرات کمک کند که در ادامه به معرفی آنها می پردازیم:

۱. ویتامین C

ویتامین C یکی از ویتامین های اصلی لازم برای حمایت از سیستم ایمنی است. اگر نتوانیم نیاز بدن به ویتامین C را تامین کنیم، ممکن است بدن ما در برابر بیماری ها مقاوم نباشد. ویتامین C همچنین نقش حیاتی در تشکیل گلبول های سفید دارد که مسئول تولید آنزیم هایی هستند که میکروارگانیسم های مضر را جذب و از

بین می برند. علاوه بر این، ویتامین C دارای اثر آنتی اکسیدانی لازم است. تقریباً از تمام مرکبات مانند پرتقال، لیمو و نارنگی می توانیم این ویتامین را دریافت کنیم. همچنین توت فرنگی و کیوی سرشار از ویتامین C هستند.

۲. ویتامین D

ویتامین D به بدن ما در افزایش تعداد گلبول های سفید کمک می کند. ما می توانیم با گذراندن چند دقیقه زیر نور خورشید این ویتامین را به بدن خود برسانیم. با این حال، با محرومیت از آفتاب در ماه های پاییز، نیاز ما به ویتامین D نیز افزایش می یابد. ما می توانیم ویتامین D را که برای استخوان هایمان بسیار مهم است، از غذاهایی مانند شیر، ماهی تن و سیب زمینی شیرین دریافت کنیم.

۳. ویتامین B

ویتامین B نقش مهمی در حمایت از مکانیسم دفاعی بدن ما دارد. از سیستم های بدن برای کار در شرایط سالم تر پشتیبانی می کند. ما می توانیم ویتامین های B را که نقش اساسی برای سیستم ایمنی ما دارند، از منابع غذایی مانند تخم مرغ، لبنیات، گوشت، کلم بروکلی، اسفناج، مرکبات، آووکادو و موز دریافت کنیم.

۴. ویتامین E

ویتامین E حاوی آنتی اکسیدان هایی است که از سلول ها در برابر سرطان محافظت می کند. کمبود ویتامین E باعث آسیب عصبی و بیماری های مختلف می شود. با غذاهایی مانند بادام، آفتابگردان و آووکادو می توانیم نیاز بدن به ویتامین E را تامین کنیم.

۵. اسید فولیک

۱ اسید فولیک یکی از مواد معدنی است که معمولاً توسط زنان باردار مصرف می شود. اما همه ما به آن نیاز داریم، نه فقط زنان باردار. این ماده معدنی در طول تولید گلبول های سفید از بدن حمایت می کنند. به همین دلیل، اگر به اندازه کافی اسید فولیک را در رژیم غذایی خود وارد نکنیم، ممکن است بدن ما در برابر عفونت ها آسیب پذیر شود. اسید فولیک در غذاهایی مانند برنج، بروکلی، سبزیجات برگ سبز، مرکبات، نان و غلات وجود دارد.

۶. ویتامین A

ویتامین A یکی از ویتامین های مهم برای سلامت چشم و سیستم ایمنی است. ما می توانیم ویتامین A را از غذاهایی مانند سبزیجات سبز تیره و روشن، سیب زمینی شیرین، کدو تنبل، کلم و کاهو دریافت کنیم.

۷. کلسیم

کلسیم برای رشد و سلامت استخوان بسیار ضروری است. کلسیم، که برای اسکلت و ساختار دندان ضروری است، همچنین نقش مهمی در محافظت از بدن ما در برابر سرطان دارد. ما می توانیم کلسیم را از شیر، ماست، پنیر، اسفناج، کرفس، کلم بروکلی و غلات صبحانه دریافت کنیم.

۸. ویتامین K

ویتامین K؛ نقش تعیین کننده ای در فرآیندهایی مانند رشد سلولی، سلامت استخوان و لخته شدن خون دارد. این ماده به وفور در کاهو، برگ چغندر، اسفناج، کلم بروکسل و کلم بروکلی یافت می شود.

۹. منیزیم

منیزیم مقاومت سیستم ایمنی را تقویت می کند، از جمله مواد معدنی مورد نیاز بدن برای تنظیم فشار خون و تقویت استخوان ها است. غذاهایی مانند آجیل، لوبیا، بلغور جو دو سر و عدس، منیزیم مورد نیاز ما را تامین می کنند.

۱۰. پتاسیم

پتاسیم ارتباط مستقیمی با عضله، فشار خون و عملکردهای عصبی دارد. همچنین جایگاه بسیار مهمی برای تعادل آب و مواد معدنی در بدن دارد. همچنین پتاسیم معدنی خطر ابتلا به سنگ کلیه و پوکی استخوان را کاهش می دهد. غذاهایی مانند موز و ماست حاوی مقدار زیادی پتاسیم هستند. علاوه بر این، لوبیا خشک، سیب زمینی، چغندر، ماهی، هویج و اسفناج از جمله غذاهایی هستند که منابع پتاسیم هستند.

۱۱. زینک یا روی

روی، این عنصر کمیاب بخش های خاصی از سیستم ایمنی را تحریک می کند و از سرماخوردگی محافظت می کند، زیرا ویروس ها نمی توانند به راحتی به مخاط بینی بچسبند. علاوه بر این، از رشد ویروس جلوگیری می کند و در نتیجه از سرماخوردگی جلوگیری می کند. روی همچنین مواد مغذی را متابولیزه (تجزیه برای سوخت و ساز بدن) می کند، و باعث رشد و ترمیم بافت های بدن می شود.

متا سفانه بدن روی را ذخیره نمی کند بنابراین شما باید هر روز به اندازه کافی در رژیم غذایی خود روی داشته باشید تا اطمینان حاصل کنید که نیاز روزانه خود را برآورده می کنید. عدس، لوبیای سفید، جوی دو سر، آجیل سویا، زرده تخم مرغ، گوشت گوساله، نان، تخم کدو، جوانه گندم و جگر منابع غذایی سرشار از روی هستند.

۱۲. آهن

آهن ماده‌ای معدنی است که اعمال مهمی را در بدن انجام می دهد، یکی از اصلی ترین آنها حمل اکسیژن در سراسر بدن به عنوان بخشی از گلبول های قرمز خون است. آهن یک ماده مغذی ضروری است، به این معنی که باید آن را از غذا دریافت کنید.

کمبود آهن می تواند باعث کم خونی و علائمی مانند خستگی شود. زنان در دوران قاعدگی که غذاهای غنی از آهن مصرف نمی کنند در معرض خطر بالایی برای کمبود آهن هستند.

خوشبختانه، گزینه های غذایی زیادی وجود دارد که به شما کمک می کند تا مقدار مناسب آهن در بدن خود را مدیریت نمایید. برای جذب آهن، تامین ویتامین C مهم است زیرا به بدن ما در جذب آهن کمک می کند. بهتر است زیاد قهوه یا چای سیاه ننوشید، این نوشیدنی ها جذب آهن را مهار می کنند و باعث می شوند احساس خستگی کنیم. جگر، گوشت، حبوبات، تخم کدو تنبل، کینوا، بوقلمون، کلم بروکلی و شکلات تلخ غنی از آهن هستند.

آزمایشگاه پاتوبیولوژی

بهتر است این مواد مغذی از مکمل ها دریافت شود یا رژیم غذایی؟

داشتن یک رژیم غذایی متعادل سنگ بنای سلامتی است، اما با توجه به زندگی کاری پرمشغله، دستیابی به این امر همیشه آسان نیست.

دکتر اما دربی شایر، متخصص تغذیه، می گوید: «با نزدیک شدن به فصل زمستان، ارزش آن را دارد که رژیم غذایی خود را مرور کنید تا بررسی کنید که میوه ها و سبزیجات توصیه شده را مصرف می کنید و همچنین گزینه های کمتر سالم را به حداقل برسانید. مانند نوشابه های گازدار، شیرینی ها، الکل، و غذاهای چرب/شکر دار. مصرف یک مکمل، مانند مولتی ویتامین، می تواند به افزایش سطح مواد مغذی کمک کند و اطمینان حاصل کند که دریافتی های توصیه شده را به دست می آورید.

منابع:

[/https://www.vitalabo.com](https://www.vitalabo.com)

[/https://patient.info](https://patient.info)

https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D8%B3%DB%AC%D8%AF_%D9%A1%D9%A8%D9%A4%D8%D8%D9

<https://www.healthline.com/nutrition/magnesium-benefits>

