

سیستم ایمنی فولادین با ۶ عادت صبحگاهی

راهکارهایی وجود دارد که می‌توانید با اضافه کردن آن به صبح و وعده غذایی صبحانه در فصل سرما سیستم ایمنی بدن‌تان را تقویت کنید

همان طور که می دانید هفته سرد و مر دافکنی را پیش رو داریم. آن جا که در فصل سرد سال هستیم، تقویت سیستم ایمنی بدن اهمیت بیشتری پیدا می کند و هیچ ماده غذایی نمی تواند به تنهایی جادو کند. اقداماتی وجود دارد که می توانیم برای داشتن یک سیستم ایمنی قوی و سالم در برنامه غذایی مان به خصوص در صحنه جنگناجیم، چون صبح زود خوبی برای تقویت این سیستم است. گزینه هایی که در ادامه ای مطلب پیش رو بیان خواهیم گذاشت به تقویت سیستم ایمنی بدن آن حسابی کمک می کند.

شروع روز با مصرف پروتئین و فیبر
می دانستید نقش پروتئین در ایمنی بدن بسیار مهم است؟ متخصصان تغذیه می گویند پروتئین، آمینو اسیدهای مورد نیاز بدن را برای تولید آنتی بادی ها و ترمیم سلول های ایمنی برای مبارزه با عفونت ها ضروری هستند، اهمیت می کند. همچنین اضافه کردن فیبر اولین وعده غذایی در روز می تواند سلامت دهنه را تقویت کند. فیبر به عنوان سوخت برای مگروبی ها خوب روده عمل می کند به آن ها ناز می دهد تا رشد و توسعه سیستم ایمنی شما را تقویت کنند. به علاوه، فیبر برای دیگر گی های ایمنی در داخل جملۀ تنظیم خون، ضد عفون دگر عملکرد کلسترول و افزایش سیری و...

۲ اضافه کردن غذاهای پروبیوتیک به صبحانه

آماده می کنید، از پروبیوتیک های موجود در مواد اصلی مانند ماست یونانی و کفیر غافل نشوید. پروبیوتیک ها برای سلامت سیستم ایمنی عالی هستند، زیرا با حفظ تعادل میکروبیوم روده کمک می کنند که نقش اصلی در تقویت سیستم ایمنی بدن دارد. با کمال تعجب، ۷۰ تا ۸۰ درصد سولول های ایمنی شما در روده شما قرار دارند. در آن جا، این میکروب های مفید با برقراری ارتباط با سلول های ایمنی بدن و کمک به تنظیم التهاب، سیستم ایمنی بدن شما را تقویت می کنند.

۳ نوشیدن یک لیوان آب
بعد از یک شب خواب طولانی،
بدن شما ممکن است دچار کم آبی شود.
تحقیقات نشان می دهد کم آبی باعث

ضعیف سیستم ایمنی بدن می شود و می تواند بهبودی را به تاخیر بیندازد. به همین دلیل بهتر است بعد از بیدار شدن، قبل از نوشیدن قهوه یا چای، یک لیوان آب بنوشید تا فرایند آب رسانی مجدد بدن آغاز شود. در کل هیدراته نگه داشتن بدن در عملکرد صحیح سیستم های بدن شما از جمله سیستم ایمنی بسیار اهمیت دارد.

قرار گرفتن در معرض نور خورشید
اگر خانه یا محل کارتان آفتاب گیر است از آن در اوایل صبح استفاده کنید، چون نور خورشید روی سیستم ایمنی بدن تاثیر مثبتی می گذارد. البته حواستان باشد که اگر قرار است ساعاتی در معرض نور خورشید باشید از کرم ضد آفتاب و مینک آفتابی استفاده کنید. پژوهشگران می گویند نور طبیعی خورشید در اولین ساعات بیداری به تنظیم ریتم شبانه روزی شما کمک می کند.

حرکت دادن بدن 
وقتی از خواب بیدار می شوید،
حرکت کنید، حتی اگر فقط ۱۰ دقیقه
بیااده روی، یوگا یا کشش های سبک باشد.
سیستم لنفاوی شما برای گردش مایع

لنفای که حامل سلول‌های ایمنی است مواد ایدراز بین می‌برد، به حرکت ماهیچه‌ها متکی است. سیستم لنفای اگر عملکرد خوبی داشته باشد، نقش مهمی در سیستم ایمنی بدن ایفا می‌کند. برای این که صبح برایتان بهتر شروع شود، می‌توانید سراغ فعالیت‌هایی بروید که از آن‌ها لذت می‌برید. حداقل ۱۵ دقیقه فعالیت بدنی متوسط در هفته را هدف قرار دهید و شروع کنید.

اهمیت دادن به نحوه خوابیدن

اگر جزو آن دسته افرادی هستید که به اندازه کافی نمی خوابید یا تمام شب را در حال چرخش هستید، سلامت سیستم ایمنی خود را در معرض خطر قرار می دهید. اگر میزان خواب شما کمتر از ۷ ساعت است، سعی کنید بفهمید که چه کاری می توانید انجام دهید تا بتوانید حداقل ۷ ساعت خواب مفید و با کیفیت داشته باشید. شاید زودتر بخوابید یا این که یک ساعت قبل از رفتن به تخت خواب استفاده از صفحه نمایش را محدود کنید. در هر صورت، هر کاری می توانید انجام دهید تا حداقل ۷ ساعت خواب با کیفیت و قطعی داشته باشید.

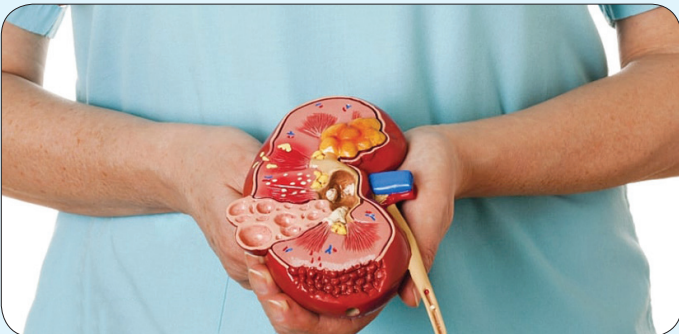
A tall, clear glass filled with a dark, bubbly liquid, likely cola, topped with several large, clear ice cubes. The glass is condensation-covered and sits on a rustic wooden surface. The background is a blurred, warm-toned wall.

بر اساس یک مطالعه جدید، هر چند شیرینی برای سلامتی مضر است، اما مصرف گهگاه یک خوراکی شیرین ممکن است برای سلامتی مفید باشد.

نتیجه تحقیقات دانشمندان در سوئد روی ۷۰ هزار مورد در دو دهه نشان می‌دهد مقدار کمی شیرینی هر از گاهی بر ایوان خوب است؛ البته به این شرط که آن خوراکی، قند مایع نباشد. به این معنی که نوشیدنی‌های شیرین شده در هر شرایطی برای بدن مضر هستند. محققان در این مطالعه سه نوع قند را بررسی کردند: خوراکی‌های شیرین مثل عسل که معمولاً به غذاها افزوده می‌شوند، خوراکی‌های شیرین مانند دسر و شیرینی و کیک و نوع سوم، نوشیدنی‌های شیرین شده مانند نوشابه‌های گازدار. همچنین هفت بیماری قلبی عروقی را هم مطالعه کردند. طبق نتیجه این مطالعه که دوشنبه در مجله *Frontiers Science* منتشر شد، انواع قند‌ها بر سلامت قلب و عروق تأثیر متفاوتی به جامی‌گذارند. نوشته نیویورک پست، نوشیدنی‌های شیرین از هر خوراکی شیرین دیگری برای سلامتی مضرتر هستند و خطر سکته مغزی، نارسایی قلبی، فیبر لاسیون دهلیزی و آنوریسم بزرگ را به‌طور قابل توجهی افزایش می‌دهند. قندهای مایع که در نوشیدنی‌های شیرین شده یافت می‌شوند، معمولاً نسبت به قند جامد احساس سیری کمتری ایجاد می‌کنند و این می‌تواند به مصرف بیش از حد منجر شود.

بیشتر بدانیم

سنگ کلیه را این طور دور بزنید



سنگ کلیه یک بیماری شایع است که شاید تا به حال سراغ خودتان یا اطرافیان تان آمده باشد. سنگ های کلیوی معمولاً در بزرگ سالان بین ۶۰ تا ۷۰ سال دیده می شوند. با افزایش سن، سنگ کلیه می تواند در هر سن و زمانی که تشکیل شود، گفته می شود تقریباً نیمی از کسانی که در طول زندگی خود به سنگ کلیه مبتلا می شوند، در آینده هم این تجربه را پشت سر خواهند گذاشت.

۲۵. با استفاده از روش‌های مختلف، سنگ‌های کلیه از رسوبات زیادی از مواد معدنی حل نشده و سایر سنگ‌های آلی ساخته می‌شوند. سنگ‌های اگزالات کلسیم شایع‌ترین سنگ‌ها هستند. می‌تواند به‌راستی از فسفات کلسیم و اسید اوریک قرار دارند. می‌تواند به‌راستی و ساده‌ترین و ساده‌ترین راه برای جلوگیری از سنگ کلیه را با ایندیکس ساده است. مقدار زیادی آب بنوشید تا حداقل ۲ لیتر در روز تولید شود.

همچنین در تمام طول سال به خوبی هیدراته بمانید، به خصوص در تابستان‌های گرم و زمانی که درگیر فعالیت‌های سنگین مانند ورزش یا کار در فضای باز هستید.

شربت آب لیمو یا مایع حاوی اسید سیتریک افزودنی خوبی به آب است، زیرا اسیتрат از تشکیل کریستال جلوگیری می کند. نوشابه تیره و مایعات حاوی فروکتوز خطر ابتلا به سنگ را افزایش می دهد و باید از مصرف آن اجتناب کرد.

در حالی که بیشتر سنگ‌ها دارای کلسیم هستند، خوردن غذاهای غنی از کلسیم - مانند سبزیجات برگ سبز و محصولات لبنی - می‌تواند برای شما مفید باشد. کلسیم موجود در این غذاها به اگرالات در روده شما متصل می‌شود و میزان اگرالات را که در نهایت راه خود را به کلیه‌ها یا می‌کند، کاهش می‌دهد.

اگر آلات یک ماده طبیعی است که در بسیاری از غذاها از جمله اسفناج، چغندر، بادام و محصولات سویا یافت می‌شود. سنگ‌های اسید اوریک می‌توانند زمانی تشکیل شوند که اسید بیش از حد در ادرار وجود داشته باشد که می‌تواند ناشی از خوردن بیش از حد ماهی، صدف، مرغ و گوشت (به خصوص جگر) باشد که دارای سطوح بالایی از پورین هستند. نوشیدن آب کافی، کاهش مصرف غذاهای حاوی پورین و حفظ یک رژیم غذایی سالم به‌طور کلی می‌تواند به جلوگیری از تشکیل سنگ‌های اسید اوریک کمک کند. کاهش مصرف سدیم که اغلب در گوشت‌های فرآوری شده وجود دارد و مصرف مقادیر بالایی ویتامین C و مواد غذایی غنی از اگزالات، مانند شکلات تلخ و اسفناج نیز می‌تواند خطر ابتلا به سنگ کلیه را کاهش دهد.

پروتئین‌های بدون چربی به گزارش دویچه وله، پروتئین‌های بدون چربی بخش مهمی از یک رژیم غذایی متعادل را تشکیل می‌دهند و ممکن است به مبارزه با خستگی از طریق حفظ توده عضلانی، جلوگیری از سوء تغذیه، کاهش التهاب سیستماتیک، کند کردن فرایند هضم، جلوگیری از افزایش ناگهانی یا افت گلوکز کمک کنند. پروتئین‌های بدون چربی که باید خود اضافه کنید شامل این موارد است:

ترکیبات موجود در غذاهای فوق فرآوری شده ممکن است باعث التهاب بیشتر در بدن شده و احساس خستگی را تشدید کنند.

نوشیدنی‌های بدون کافئین کافئین در حد اعتدال خوب است. در واقع، برخی تحقیقات نشان می‌دهد که خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی آن می‌تواند به مبارزه با بیماری‌های مزمن کمک کند. با این حال، نوشیدن بیش از حد کافئین منجر به خستگی شدید، سردرد و مشکلات خواب می‌شود. نوشیدن آب، قهوه سیاه بدون کافئین و چای شیرین شده بهترین گزینه برای جلوگیری از خستگی است.

در حالی که همه غذاها و نوشیدنی‌ها انرژی بدن را تأمین می‌کنند اما در آن‌ها انرژی پایدار به بدن برابری نیستند. در واقع مصرف بسیاری از غذاها که چه شما را در کوتاه‌مدت پرانرژی می‌کند، ولی به سرعت عامل ایجاد خستگی و کمرختی می‌شود. برای جلوگیری از این روند باید سراغ گزینه‌های غذایی سالم بروید.

غذاهای قرمز انرژی‌ناشد انتخاب غذاهای قرمز انرژی‌ناشد ممکن است به شما کمک کند برای مدت طولانی‌تری احساس انرژی کنید. غذاهای بسیاری قرمز شده حاوی مواد رنگی درازنده، افزوده‌ای سدیم، چربی ترانس و قندهای اضافه شده هستند.

پیچیده مانند میوه ها، سبزیجات و غلات کامل را
انتخاب کنید.

آجیل آجیل یک منبع غذایی عالی برای کمک به
مبارزه با گر سنگی، مدیریت وزن بدن و جلوگیری
از خستگی است. انواع خام و بدون نمک بادام،
آجیل برزیلی، بادام هندی، فندق و گردو را به عنوان
میان وعده به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

دانه ها مانند آجیل، دانه های ممکن است به لطف
کرومیدرات، چربی های سالم و فیبر منبع مناسبی
برای انرژی طولانی مدت باشند. برای افزایش سطح
انرژی خود، افزودن دانه های چیا، کدو، کنجد،
آفتابگردان و بذر کتان را به اسموتی ها، سالادها و
ماست در نظر بگیرید.