

عنوان مقاله:

بررسی عوامل تغذیه ای موثر بر عملکرد سیستم ایمنی بدن

محل انتشار:

سومین همایش بین المللی مطالعات میان رشته ای در صنایع غذایی و علوم تغذیه ایران (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

آسیه حسن زاده - استادیار گروه علوم و صنایع غذایی، موسسه آموزش عالی بصیر، آبیک

زهرا بحری - دانشجوی کارشناسی، مهندسی صنایع غذایی، مرکز علمی کاربردی ایثارگران قایم (عج) پارس، تهران

خلاصه مقاله:

نقش اصلی سیستم ایمنی بدن که شامل آنتی بادی، گلبول های سفید و سیستم لنفاوی می باشد، دفاع در برابر عفونت ها و پیشگیری از گسترش تومورها و بیماری های خود ایمن است و سلامتی بدن انسان در گرو سیستم ایمنی سالم و قوی می باشد. ایدز، سرطان، ام اس و آرتریت روماتوئید مهمترین و شایع ترین بیماری هایی هستند که به دلیل ضعف سیستم ایمنی به وجود می آیند. اگر چه ژنتیک نقش مهمی در عملکرد صحیح سیستم ایمنی بدن دارد اما امروزه ارتباط بین تغذیه سالم و تاثیر آن بر تقویت سیستم ایمنی بدن توسط محققان ثابت شده است. سوء تغذیه به خصوص در کشورهای در حال توسعه شامل کمبود اسیدهای آمینه ضروری و عناصر کمیابی مانند روی، مس، سلنیوم و فولات و ویتامین ها می باشد و موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می گردد. قابل ذکر است سبک زندگی، خواب متعادل و ورزش نیز علاوه بر رژیم غذایی نقش بسیار مهمی در تقویت واکنش سیستم ایمنی بدن ایفا می کنند. در این مقاله به بررسی بررسی عوامل تغذیه ای موثر بر عملکرد سیستم ایمنی بدن می پردازیم.

کلمات کلیدی:

تغذیه سالم، سیستم ایمنی، آنتی اکسیدان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1147152>

