אוכל אמיתי לחיזוק מערכת החיסון

שרית עטיה, דיאטנית קלינית מועצת החלב

מערכת החיסון שמגינה עלינו מפני זיהומים לא נבנית ביום אחד, גם לא בשבוע, איכותה תלוי במזון שאנחנו אוכלים לאורך זמן, בימים רגילים ובמיוחד בימי קורונה שבהם אנו נתונים עתה. המצב החדש נעשה כבר שגרה, וכולנו מקווים שתיגמר מהר, אך הוא דורש מאתנו לא להזניח את הגוף, אלא לחזק אותו, דווקא בימים אלה, ולצייד אותו בתחמושת הטובה ביותר.

תזונה שלא מכילה את רכיבי המזון הדרושים לגוף משפיעה ופוגעת בתפקוד מערכת החיסון. היא עלולה לגרום להידבקויות במחלות ולהשפיע על מהלכן ולהאריך את משך ההחלמה.

נראה כי אין זמן מתאים יותר מהזמן הזה כדי לחזק את מערכת החיסון ולספק לה מזון אמיתי ואיכותי.

איך עושים את זה?

אוכלים אוכל אמיתי, טרי, בריא, ועדיף מקומי

מניעת מחלות טמונה במזון אמיתי (כמה שפחות מעובד), טרי ובריא.

צרכו ירקות ופירות בשפע, כל יום ובכל ארוחה. שלבו בתזונה היומית שלכם דגנים מלאים, חלב ומוצריו, דגים, בקר ועוף וכן קטניות. מזון מגוון זה מכיל שלל ויטמינים, מינרלים, סיבים ורכיבי תזונה פעילים שיחזקו את הגוף ויעזרו למערכת החיסון להילחם בפתוגנים (מזיקים).

בהמשך נסקור מזונות ורכיבי תזונה שלהם השפעה על תפקוד מערכת החיסון.

הבריאות מושפעת מתכולת רכיבי התזונה במזון, אך בשנים האחרונות גוברת ההכרה בכך שהשפעת המזון על הבריאות גדולה מהשפעותיו של כל רכיב בנפרד. כל סוג מזון מכיל מספר רב של רכיבי תזונה בתוך מבנה פיזי מורכב. טיבו של המבנה הפיזי, יחד עם שילוב רכיבי תזונה ורכיבים ביו-אקטיביים, עשויים להשפיע על העיכול, הספיגה והמטבוליזם, וכן על התכונות התזונתיות וההשפעה על הבריאות.

תוספת ויטמין או מינרל בקפסולה, במצב שאין מחסורים בגוף, לא תעזור ולעיתים עלולה אף להזיק.

חשוב להדגיש כי לאנשים בריאים ללא מחסורים בגוף, צריכת תוספי תזונה בכדורים, במינונים גבוהים, אינה מבטיחה מערכת חיסון חזקה יותר או יתרונות בריאותיים כלשהם. כמובן שאלה הסובלים ממחסור תזונתי צריכים להיוועץ באיש מקצוע שימליץ אם יש צורך בתוסף תזונה ובאיזו כמות.

אוכלים יותר ירקות ופירות בכל הצבעים

זה הזמן לשים לב דגש על צריכה של ירקות ופירות. הם טעימים, הם משביעים, הם בריאים והם מכילים רכיבי תזונה נפלאים (ויטמינים ומינרלים, נוגדי חמצון ורכיבים פעילים טבעיים). אפשר לאכול אותם בכל צורה אפשרית: טריים, קפואים, מיובשים, מאודים וצלויים.

- נסו לאכול בכל ארוחה ירקות או פירות
- הקפידו על סלט המכיל ירקות בחמישה צבעים. כל צבע מביא עמו מטמון מהטבע
- הקפידו על גיוון הירקות והפירות

בוחרים חלבונים איכותיים

החלבון, אחד מאבות המזון, הוא רכיב חיוני בתפריט בריא ומאוזן, חיוני לתפקוד מערכת החיסון ובעל תפקיד מפתח בבריאות האדם. החלבונים (המורכבים מחומצות אמינו), הם אבני הבניין של הגוף: תאים, רקמות, הורמונים ועוד. איכות החלבון תלויה ביכולתו לספק חומצות אמינו חיוניות (שהגוף לא יודע ליצר וחייב לקבלן מהמזון) בכמויות הדרושות לגוף האדם. את עולם החלבונים מדרגים בתזונה על פי הערך הביולוגי שלהם. ככול שהציון גבוה יותר כך חלבון רב יותר מתעכל במערכת העיכול, נספג, והגוף יודע להשתמש בכמות גדולה יותר כדי לבנות שרירים ולחזק את המערכות.

מזונות שמכילים חלבון הם: בשר, עוף, דגים, חלב ומוצריו, ביצים וקטניות, אך לא לכולם ערך בריאותי שווה.

קיימים כמה מדדים להערכת איכות החלבון, אך מה שעולה מכל המדדים הוא שחלבונים מן החי (בשר, עוף, דגים, מוצרי חלב וביצים) מכילים חלבון מלא. מבין החלבונים מהחי, חלבוני החלב מקבלים בכל המדדים את הציונים הגבוהים ביותר. כלומר, הגוף יודע להשתמש בהם בצורה הטובה והיעילה ביותר.

רוב מקורות החלבון מן הצומח אינם מכילים את כל חומצות האמינו החיוניות בכמות מספקת, למעט כמה צמחים, כגון סויה, המכילים חלבון מלא בעל ערך תזונתי גבוה. שילוב של חלבונים מהצומח עם דגנים מעלה את ערכם.

רכיבי תזונה נוספים שעוזרים לחיזוק מערכת החיסון [תפקוד התאים במערכת החיסון, הפחתת זיהומים (גם בדרכי הנשימה), החלמה מזיהומים והגנה מפני זיהומים]:

ויטמין A: חלב ומוצריו, ביצים, ירקות כתומים (תפוז, אפרסק, פפאיה, גזר, בטטה, פלפל אדום, דלעת), ירקות עליים ירוקים (פטרוזיליה, רוקט)

ויטמינים מקבוצת B : B_{12} - בשר, חלב ומוצריו, דגים, חלב, גבינה, ביצים; **ויטמין** B6 - קטניות (שעועית יבשה וסויה), אגוזים, דגנים מלאים, בטטות, בננות, תרד, כרוב ניצנים, בשרים, דגים.

ויטמין C: פלפל אדום וכתום, גויאבה, תפוז, עגבנייה, תות שדה, פירות יער, עלים ירוקים

ויטמין D: מעט ממקורות תזונתיים כמו דגים, ביצים, מוצרי חלב מועשרים, חשיפה לשמש (רוב האוכלוסייה נמצאת בחסר וזקוקה לתוסף, לאחר ייעוץ רפואי)

ויטמין E: שקדים, אגוזים, בוטנים, צנוברים, שמנים צמחיים

אבץ: בשר בקר, שיבולת שועל, גרעיני דלעת, טחינה, אגוזים

נוגדי חמצון: ירקות ופירות בשלל צבעים, קטניות, אגוזים וזרעים, תה ירוק

לאכול כמה שצריך לשרוף כמה שיותר - להישאר פעילים גם בתוך הבית

פעילות גופנית תמיד מועילה לגופנו. היא חשובה מאוד לחיזוק ולעידוד מערכת החיסון ויעילה בשמירה על מסת שריר ומשקל גוף. עם זאת, הפעילות הגופנית אינה חייבת להיעשות במרחב הפתוח או מחוץ לבית בלבד. לא רק ריצות ארוכות בשטח ופעילות אינטנסיבית בחדר הכושר "עושות את העבודה", אפשר לפעול גם בבית, למשל: קפיצה על חבל, עלייה וירידה במדרגות, ריקוד, שיעורי התעמלות און-ליין, מסלולי פעילות בבית לילדים ועוד.

תוצרת מקומית

בימים טרופים אלה כולנו מבינים את חשיבותה של החקלאות המקומית. החקלאים הישראלים מספקים לנו תוצרת נפלאה וטרייה בשפע, גם עתה: ירקות ופירות, מגוון רחב של מוצרי חלב, ביצים, שמן זית איכותי ועוד. זה הזמן ליהנות מהתוצרת החקלאית המקומית שלנו.