

بسم الله الرحمن الرحيم

تغذیه ، ایمنی و COVID-۱۹

فلاصه و نتیجه گیری مقاله

سیستم ایمنی بدن میزبان را در برابر ارگانیسم های بیماری زا (باکتری ها ، ویروس ها ، قارچ ها ، انگل ها) محافظت می کند. برای مقابله با چنین مجموعه تهدیدات ، سیستم ایمنی بدن تکامل یافته است که شامل بی شمار انواع سلولهای تخصصی ، مولکولهای ارتباطی و پاسخهای عملکردی می شود. سیستم ایمنی بدن همیشه فعال است ، نظارت را انجام می دهد ، اما در صورت آلوده شدن فرد ، فعالیت آن افزایش می یابد. این فعالیت افزایش یافته با افزایش میزان متابولیسم همراه است ، و نیاز به منابع انرژی ، بسترهای بیوسنتز و مولکولهای نظارتی ، که در نهایت از رژیم غذایی حاصل می شوند.

از طریق تمقیقات تجربی و مطالعات مبتلایان به کمبودها ، تعدادی از ویتامین ها (A ، B۶ ، B۱۲ ، فولات ، C ، D و E) و عناصر کمیاب (روی ، مس ، سلنیوم ، آهن) نشان داده شده است که نقش اصلی در حمایت از سیستم ایمنی بدن انسان و کاهش خطر عفونت دارند. سایر مواد مغذی ضروری از جمله ویتامین ها و عناصر کمیاب ، اسیدهای آمینه و اسیدهای چرب نیز از این نظر مهم هستند. تمام مواد مغذی ذکر شده در بالا نقشهایی در حمایت از دفاع ضد باکتری و ضد ویروسی دارند اما به نظر می رسد که روی و سلنیوم برای دومی بسیار مهم هستند.

به نظر می رسد افراد برای حمایت از سیستم ایمنی بدن مقادیر کافی از مواد مغذی ضروری را مصرف می کنند تا در صورت آلوده شدن به آنها در مقابله با عوامل بیماری زا کمک کنند. مصرف یک رژیم غذایی از غذاهای متنوع و متنوع مبتنی بر گیاه و حیوانات که مطابق با دستورالعملهای غذایی کنونی سالم است ، بهترین گزینه برای حمایت از سیستم ایمنی بدن

است. با این حال ، آزمایشات انسانی نشان می دهد که مصرف برفی از ریز مغذی ها (ویتامین های C، D و E و روی و سلنیوم) مورد نیاز برای حمایت بهینه از سیستم ایمنی بدن بیش از حد دریافتی است که به راحتی و فقط از طریق رژیم غذایی حاصل می شود و در این صورت ممکن است مکمل باشد. در نظر گرفته شده. میکروبیوتای (microbiota) روده در آموزش و تنظیم سیستم ایمنی بدن نقش دارد و dysbiosis (اختلال در میکروبیوم) روده یکی از ویژگی های بیماری از جمله بسیاری از بیماری های عفونی است. بنابراین ، رویکردهای رژیم غذایی برای دستیابی به یک میکروبیوتای سالم نیز می تواند به سیستم ایمنی بدن کمک کند.

شواهدی وجود دارد که باکتری های پروبیوتیک ، به ویژه برفی از لاکتوباسیل ها و بیفیدوباکتری ها ، می توانند میکروبیوتا را اصلاح کرده ، پاسخ ایمنی را تعدیل کرده و در برابر عفونت ها از جمله دستگاه تنفسی محافظت کنند. بسیاری از غذاهای گیاهی ، فیبر و غذاهای تخمیر شده در ایجاد و حفظ میکروبیوتایب روده سالم نقش دارند و از این رو به حمایت از سیستم ایمنی بدن نیز کمک خواهد کرد. بنابراین ، مواد مغذی خاص و غذاهایی که به آنها کمک می کند می توانند در حمایت از سیستم ایمنی بدن نقش داشته باشند تا میزبان بتواند در صورت آلوده شدن ، بهتر از باکتری ها و ویروس ها دفاع کند. بنابراین ، داشتن یک رژیم غذایی سالم می تواند یک عامل مهم باشد ، اما یکی از بسیاری از موارد ، در تعیین نتیجه در افراد در صورت آلوده شدن به کروناویروس.

با این حال ، توجه به این نکته مهم است که هیچ مطالعه ای در زمینه تغذیه منتشر شده در زمینه SARS-CoV-2 یا COVID-19 وجود ندارد. محققان چینی به dysbiosis در بیماران مبتلا به COVID-19 شدید اشاره کرده اند و درمان با پروبیوتیک ها را توصیه کرده اند ، اما مشخص نیست که آیا این کار انجام شده است و اگر وجود داشت ، آیا در بهبود نتیجه بالینی موفق بوده است یا خیر. عفونت شدید اپیتلیوم تنفسی می تواند منجر به سندرم زجر تنفسی حاد شدید (ARDS) شود که با التهاب بیش از حد و مضر میزبان همراه است و طوفان سیتوکین

نامیده می شود. این در موارد شدید COVID-۱۹ مشاهده می شود. در تنظیمات دیگر شواهدی از ARDS وجود دارد که نشان می دهد طوفان سیتوکین توسط اسیدهای چرب n-۳ مانند EPA و DHA ، احتمالاً از طریق متابولیسم آنها به SPM کنترل می شود. این رویکرد درمانی در بررسی شدید COVID-۱۹ و بررسی ضمانت ها انجام نشده است.

تهیه و ترجمه: دکتر مسین جدید

منبع: <https://nutrition.bmj.com/content/early/2020/05/20/bmjnp-2020-000080>