

ایمونولوژی و تغذیه

تدوین و گردآوری:

کمال عبدالحمیدی

(هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان)

دکتر مریم محمودی

(استادیار گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران)

حسین خادم حقیقیان

(دانشجوی Ph.D علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی اهواز)

طیبه محمودی

(کارشناس ارشد ایمونولوژی)

مریم پارسانهاد

(کارشناس ارشد تغذیه، هیئت علمی دانشکده علوم پزشکی شوشتر)

مهرنوش ذاکرزاده، نازنین زهرونی، مژده فتحی، لیلا میرزایی، احسان قائدی

(دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی اهواز)

عنوان و نام بدیادآور	:	ایمونولوژی و تغذیه/ ندویں و گردآوری کمال عبدالحمیدی... [و دیگران].
منتسبات نشر	:	تهران : نو اندیشان آریا کهن، ۱۳۹۳.
منتسبات ظاهری	:	۲۱۱ص: مصر، جدول
شابک	:	۲۳۰۰۰۰ ریال ۸۷-۲-۵۹۷۸-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست	:	فبا
نویسنی	:	ندویں و گردآوری کمال عبدالحمیدی، مریم محمودی، حسین خادم حقیقیان، طیبہ
یادداشت	:	محمودک، مریم پارسا نهاد، مهرنوش ذاکر زاده،...
یادداشت	:	کتابنامه
موضوع	:	تغذیه
موضوع	:	ایمنی شناسی
شناسه افزوده	:	عبدالحمیدی، کمال
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۳ ۹۲۸۷۸۴/ای
رده بندی دیویی	:	۶۱۳/۲
شماره	:	۳۴۸۰۷۷۵
کتابشناسی ملی	:	

نام کتاب : ایمونولوژی و تغذیه

مؤلفین : کمال عبدالحمیدی، دکتر مریم محمودی، حسین خادم حقیقیان
طیبہ محمدی، مریم پارسا نهاد
مهرنوش ذاکر زاده، نازنین زهرونی، مژده فتحی، لیلا میرزایی، احسان قائدی

ناشر : نو اندیشان آریا کهن

نوبت چاپ : اول - پاییز ۱۳۹۳

شمارگان : ۵۰۰ نسخه

چاپ : دانشجو

صحافی : دانشجو

صفحه آرایي : بهمن مروتی

قیمت : ۳۳۰۰۰ هزار تومان



پیشگفتار

محیط زندگی انسان هیچ‌گاه به‌طور کامل عاری از عوامل بیماری‌زا نیست و انسان نیز هر قدر تلاش کند، نمی‌تواند به تنهایی محیط زندگی‌اش را عاری از پاتوژن کند. در عین حال انسان نمی‌تواند خودش را هم ایزوله و از محیط دور کند، بنابراین راهی جز تقویت سیستم ایمنی برای انسان وجود ندارد. با وجود این چگونه می‌توان سیستم ایمنی بدن را تقویت کرد؟

بدن انسان دارای سیستم ایمنی کامل شامل ایمنی ذاتی، ایمنی هومورال و ایمنی سلولی است که انسان را در برابر عوامل بیماری‌زا از قبیل میکروب، ویروس، انگل، قارچ و آلاینده‌های محیطی حفاظت می‌کند. سیستم ایمنی ارگان‌های مختلف بدن را حمایت می‌کند و بدین ترتیب، از ابتلا به انواع بیماری‌های عفونی مانند عفونت‌های باکتریایی، ویروسی، انگلی و قارچی، همچنین ابتلا به انواع سرطان‌ها، جلوگیری می‌کند. این سیستم، مجموعه‌ای از سلول‌ها و ارگان‌هایی است که باعث حفاظت بدن از بیماری می‌شود و در صورت بروز بیماری، باعث بهبودی و بازگشت سلامتی می‌گردد.

یکی از عوامل مهم و تاثیرگذار بر عملکرد سیستم ایمنی، تغذیه می‌باشد. به طوری که سوءتغذیه باعث کاهش فعالیت ایمنی بدن و در نتیجه بروز بیماری‌ها می‌شود و یک حالت فیدبک می‌دهد به این صورت که بیماری به وجود آمده، باعث کاهش دریافت مواد غذایی و در نتیجه وضعیت بدتر تغذیه می‌شود. رابطه شناخته‌شده‌ای بین نوع تغذیه و سیستم ایمنی بدن وجود دارد. نوع تغذیه ما می‌تواند مقاومت بدن را بالا برده و ما را در مقابل بسیاری از بیماری‌ها محافظت کند.

واژه آنتی‌اکسیدان در دهه‌های اخیر بیش‌تر کاربرد پزشکی پیدا کرده است و به موادی اطلاق می‌شود که می‌توانند جلوی اکسیداسیون سلولی را بگیرند و از پیری سلول جلوگیری کنند. شناخته‌شده‌ترین آنتی‌اکسیدان‌ها ویتامین E، A و C هستند، بنابراین وقتی ما سبزیجات سبز و نارنجی می‌خوریم، بخش عمده‌ای از این ویتامین‌ها را دریافت می‌کنیم. سلنیوم و منیزیم و آهن نیز از ریز مغذی‌های با ارزشی هستند که در غذاها یافت شده و غلات، انواع حبوبات و مغزهای گیاهی مختلف، منابع خوبی برای آن‌ها هستند.

کمبود بعضی از ریزمغذی‌ها مانند روی (Zn) می‌تواند با اختلال در هماهنگی‌های سلولی، موجب افزایش ابتلا به بیماری، خصوصاً در کودکان شود. بنابراین رعایت بهداشت فردی، استفاده از آب سالم، ضدعفونی کردن سبزی‌ها و میوه‌ها و رعایت منطقی تعادل و تنوع در مصرف مواد غذایی، رعایت میزان مصرف و تناسب وزن، دوری از دخانیات و هوای آلوده، شناخت گروه‌های غذایی و مصرف متعادل همه مواد غذایی در طول زندگی، می‌تواند با تقویت سیستم ایمنی، شما را در بستر

مطلوبی از سلامتی قرار دهد و با افزایش مقاومت بدن، شما را در مقابل ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها، محافظت کند.

کتاب حاضر ارتباط بین تغذیه و سیستم ایمنی را مورد بحث قرار داده است. ضمن بیان مطالب اساسی ایمنی بدن و ارتباط فاکتورهای مختلف تغذیه‌ای با آن، سعی شده است تا مقداری از نیازهای علمی پژوهشگران، خصوصاً دانشجویان ایمونولوژی و تغذیه را تامین کند. مولفین امیدوارند که مطالب ارائه شده در رسیدن به هدف فوق مفید واقع شود.

گروه مولفین

www.ketab.ir

فهرست مطالب

۱	فصل اول: سیستم ایمنی بدن در یک نگاه اجمالی
۲۵	فصل دوم: ارزیابی اثرات مواد غذایی بر عملکرد ایمنی
۴۳	فصل سوم: اثر سوء تغذیه پروتئین پس از تولد و عقب ماندگی رشد داخل رحمی بر ایمنی و خطر ابتلا به عفونت
۵۷	فصل چهارم: اسیدهای چرب و التهاب و مصونیت
۷۹	فصل پنجم: آرژنین و عملکرد سیستم ایمنی
۹۵	فصل ششم: گلوتامین و سیستم ایمنی
۱۱۴	فصل هفتم: ویتامین A، عفونت و عملکرد ایمنی
۱۲۹	فصل هشتم: ویتامین‌های آنتی اکسیدان و عملکرد ایمنی
۱۴۸	فصل نهم: روی، عفونت و عملکرد ایمنی
۱۶۱	فصل دهم: نقش آهن در ایمنی و عفونت
۱۷۳	فصل یازدهم: سلنیم و سیستم ایمنی
۱۸۸	فصل دوازدهم: پروبیوتیک‌ها و عملکرد ایمنی
	فصل سیزدهم: نقش ایمنی موضعی و تغذیه با شیر مادر در هموستاز موکوسی و دفاع در برابر عفونت
۲۰۴	
۲۳۶	فصل چهاردهم: آلرژی غذایی
۲۵۸	فصل پانزدهم: ورزش و عملکرد ایمنی - اثر تغذیه‌ای
۲۶۵	فصل شانزدهم: تغذیه و پیری سیستم ایمنی
۲۷۶	فصل هفدهم: تغذیه، عفونت و ایمنی