

DINH DƯỠNG CHỦ ĐỘNG NÂNG CAO SỨC ĐỀ KHÁNG CHO CƠ THỂ PHÒNG CHỐNG DỊCH COVID-19

Phạm Ngọc Khải¹

Dinh dưỡng với hệ miễn dịch gần đây đã được nhiều nhà khoa học quan tâm phát triển, tuy nó là một ngành khoa học mới ra đời nhưng đã có nhiều tiến bộ quan trọng đối với sức khỏe con người. Người ta đã nhận thấy rằng nếu muốn cho cơ thể có đủ khả năng chống lại các tác nhân gây bệnh thì đều cần có sự đảm bảo của dinh dưỡng chủ động cho cơ thể. Chính dinh dưỡng đã tác động lên toàn bộ hệ miễn dịch của cơ thể bao gồm cả miễn dịch đặc hiệu cũng như miễn dịch không đặc hiệu.

Các nhà khoa học đã nhấn mạnh đến vai trò của thức ăn thiên nhiên, đồng thời chứng minh hiệu quả tăng cường hệ miễn dịch của các chất chống ô-xy hóa, các hợp chất hóa học thực vật và các polysaccharide... Đồng thời các nhà khoa học về "dinh dưỡng miễn dịch" cũng đã chú trọng đến vai trò của phòng bệnh hơn chữa bệnh, vì họ quan niệm rằng: đợi đến lúc cơ thể phát bệnh rồi mới chữa thì đã quá trễ.

Đối với bệnh viêm đường hô hấp cấp do chủng mới của virus corona gây ra thì đến nay cả thế giới vẫn còn đang tập trung nghiên cứu với hy vọng sớm đưa ra được vaksin giúp cơ thể chủ động tạo ra kháng thể phòng chống dịch COVID-19. Chính vì thế mà vấn đề

nâng cao sức đề kháng không đặc hiệu cho cơ thể thông qua dinh dưỡng chủ động là hết sức cần thiết, nhất là đối với những nhóm người đang có nguy cơ suy giảm miễn dịch như người cao tuổi, người đang có bệnh nền là những bệnh mạn tính như viêm phổi tắc nghẽn mạn tính, hen phế quản, suy tim, tăng huyết áp, đái tháo đường, suy thận mạn tính...

Dinh dưỡng chủ động với miễn dịch cơ thể là sự cung cấp đầy đủ, đúng lúc và cân đối giữa những chất dinh dưỡng làm nguyên liệu tổng hợp các chất, các tế bào liên quan đến hệ miễn dịch với tiềm năng to lớn tác động đến sự điều hòa những hoạt động của hệ miễn dịch; Nguyên liệu đó bao gồm các chất quan trọng như kháng thể IgA, IgG, các axit amin cần thiết, Omega-3, omega-6, kẽm, magiê, kali, vitamin C, vitamin D3, beta caroten, probiotics, phytoxit, pectin, tanin, một số polysaccharide, các vitamin và các chất khoáng khác.

Mỗi chất dinh dưỡng có một chức năng riêng trong cơ thể nhưng chúng có liên quan mật thiết với nhau. Sự tương tác giữa các chất dinh dưỡng được cung cấp từ nguồn gốc thiên nhiên trong khẩu phần hàng ngày các sẽ tạo ra sự điều hòa của hệ miễn dịch, ngăn

¹NGND.PGS.TS.

Phó Chủ tịch Hội Dinh dưỡng Việt Nam

Ngày gửi bài: 1/4/2020

Ngày phản biện đánh giá: 15/4/2020

Ngày đăng bài: 29/4/2020

chặn nhiễm virus, nhiễm vi khuẩn cũng như tăng cường các tế bào phòng vệ cho cơ thể tác động lên quá trình viêm, sản xuất ra nhiều thực bào tự nhiên, và các chất có chức năng tuy không đặc hiệu nhưng lại rất hiệu quả để đề kháng lại các tác nhân gây bệnh mà chúng ta chưa có vac xin chống lại, nhờ đó mà có thể ngăn được chuỗi phản ứng bất lợi cho tế bào.

Hậu quả của thiếu dinh dưỡng và một số lối sống đối với hệ miễn dịch

- Thiếu hụt và sai lệch đối với nhu cầu dinh dưỡng sẽ kích hoạt hệ thống nội tiết, làm tiết ra hormone glucocorticoid nhiều hơn bình thường ảnh hưởng đến tuyến ức và ức chế quá trình tạo tế bào máu, cả hồng cầu lẫn các loại bạch cầu.

- Thiếu dinh dưỡng làm cơ thể thiếu khả năng sản xuất các cytokine cần thiết cho việc thiết lập các đáp ứng miễn dịch. Giảm khả năng tập hợp các bạch cầu đến vị trí viêm và giảm khả năng thực bào và xử lý kháng nguyên.

- Thiếu dinh dưỡng làm thay đổi hệ vi sinh vật có lợi ở đường ruột theo chiều hướng xấu, giúp các vi sinh vật gây bệnh bám dính và phát triển.

- Thiếu hụt các yếu tố vi lượng sẽ ảnh hưởng rõ rệt đến đáp ứng miễn dịch tế bào, miễn dịch dịch thể và cả đáp ứng miễn dịch bẩm sinh. Trong đó miễn dịch tế bào bị ảnh hưởng nặng nề hơn bởi sự thiếu hụt dinh dưỡng so với miễn dịch dịch thể, trong trường hợp này thì đáp ứng miễn dịch dịch thể vẫn được duy trì khi ta đưa vac xin vào cơ thể.

- Cung cấp thực phẩm và nước không đủ, không cân đối, tổ chức bữa ăn tùy tiện. Thực phẩm bị ô nhiễm, chế biến không đúng cách; Thiếu rèn luyện, ít vận động, ít giao lưu bạn bè, thiếu nụ cười, thiếu ca hát làm cơ thể không đào thải hết chất độc trong chuyển hóa. Lạm dụng rượu bia, nước ngọt, nước uống có gas cũng có ảnh hưởng không tốt đối với cơ thể. Thường làm việc gắng sức và mệt mỏi, giữ tâm trạng không tốt; Thiếu ngủ; Hay dùng kháng sinh gây loạn khuẩn, vi khuẩn kháng kháng sinh; Và lạm dụng máy tính, ipad, điện thoại đều không tốt cho cơ thể.

Những thực phẩm nên sử dụng để tăng sức đề kháng cho cơ thể

- Nên tăng sử dụng thịt nạc, cá nước ngọt hay cá biển càng tốt, cá hồi, cá thu, trứng, sữa (đặc biệt là sữa mẹ, sữa non đối với trẻ nhỏ, sữa công thức, sữa có đạm whey cho các lứa tuổi) để nhờ đó mà khẩu phần có nhiều các acid amin cần thiết với mức cân đối nhất, đồng thời cũng cung cấp nhiều vitamin A, vitamin D, Omega 3, DHA...

- Hằng ngày nên sử dụng các loại ngũ cốc nguyên hạt xay sát không quá trắng, gạo nứt, khoai lang để cung cấp các polysacarit và chất xơ.

- Nên tăng cường ăn hằng ngày các loại rau xanh và các loại quả chín như gấc, đu đủ, xoài, bơ, cam, chanh, dứa, dưa hấu... Chúng đều làm tăng tính kiềm cho khẩu phần, đồng thời chúng có nhiều vitamin, chất khoáng và chất xơ sẽ tác động quan trọng cho nâng cao sức đề kháng, trong đó đặc biệt quan trọng là vitamin C và beta carotene là

tiền vitamin A, chú ý không nên loại bỏ phần lá xanh là nơi có nhiều diệp lục tố và vi chất dinh dưỡng. Ngoài ra, rau quả còn có tác dụng thanh nhiệt, tăng đào thải chất độc trong cơ thể.

- Hằng ngày nên có ăn các loại rau thơm, loại rau nhiều tinh dầu để tăng cường các chất kháng sinh thảo dược, trong đó có hành, tỏi, hẹ, gừng, nghệ, xả, quế, tía tô, kinh giới...

- Đảm bảo cung cấp đủ lượng nước cho cơ thể khoảng 2-2,5 lít/ngày giờ đối với người trưởng thành. Chú ý nên dùng các loại đồ uống từ rau xanh, trái cây, nước canh có rau ngót, cà chua, bí ngô, bắp cải, rau sam, cần tây, hoa thiên lý..., nước thảo dược như cỏ nhọ nồi, sài đất, kim ngân... là rất cần thiết cho nâng cao sức đề kháng cơ thể.

- Bữa ăn phụ hằng ngày cũng nên chọn những món ăn làm tăng sức đề kháng cơ thể bằng cách thanh nhiệt giải độc, cung cấp vitamin E và các vi chất khác như chè đậu đen, cháo cá, cháo ngao, cháo chim, sữa chua, sữa hạt nảy mầm, thực phẩm lên men, mật ong...

Một số món cháo dinh dưỡng đề xuất cho hệ miễn dịch

- **Cháo hành:** Hành lá có vị cay, tính nóng, tác dụng làm ra mồ hôi, thông

khí, hoạt huyết, lợi tiểu, trợ tiêu hóa nên thường dùng để chữa cảm lạnh, nhức đầu, sổ mũi, ăn uống không tiêu, đầy bụng, lạnh bụng.

- **Cháo gừng, hành lá, hành tím:** Gừng là lựa chọn hàng đầu giúp làm ấm cơ thể, lưu thông khí huyết và tránh cảm lạnh. Do đó, cháo thịt băm gừng là sự kết hợp hoàn hảo trong việc làm ấm cơ thể, giải cảm.

- **Cháo trứng gà, hành tím, hành lá, tía tô, gừng:** Lá tía tô có vị cay, tính ấm, tác dụng hạ khí, tiêu đờm, chữa ho, sốt, thở gấp và tức ngực. Hành lá và gừng khi được kết hợp có tác dụng giải cảm, tăng sức đề kháng cho cơ thể.

- **Cháo đậu xanh:** Đậu xanh giàu protein và các acid amin tốt cho dạ dày, lá lách. Ăn cháo đậu xanh có thể làm kích hoạt các tế bào lympho sản xuất kháng thể chống lại tế bào gây hại cho cơ thể, giúp kháng viêm, tiêu độc, hạ sốt hiệu quả.

- **Cháo gà hạt sen:** Cháo gà là món cháo giải cảm, hạ sốt quen thuộc trong dân gian. Món ngon này còn có tác dụng kháng viêm, tiêu đờm, vị nóng ấm dễ ăn, giải cảm, hạ sốt, bồi bổ cơ thể.