

ระบบภูมิคุ้มกัน คือกลไกที่ชีวิตพัฒนาขึ้น เพื่อปกป้องกันอันตรายจากสิ่งมีชีวิตขนาดเล็ก หรือสิ่งแปลกปลอมที่ก่อให้เกิดโรคร้ายและอันตรายต่าง ๆ อย่างจุลชีพก่อโรค เช่น แบคทีเรีย ไวรัส ปรสิต การได้รับสารก่อภูมิแพ้ที่กระตุ้นให้เกิดการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน โดยเราเรียกสิ่งเหล่านี้ว่า แอนติเจน ภูมิคุ้มกันเปรียบเสมือนร่มป้องกัน “เชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอม” ที่จะเป็นอันตรายต่อร่างกาย ภูมิคุ้มกันมาจากไหน

- ภูมิคุ้มกันที่ส่งผ่านทางรกจากแม่สู่ลูกขณะอยู่ในครรภ์ ทารกแรกคลอดจะได้ภูมิคุ้มกันนี้คอยป้องกันโรคขณะร่างกายยังอ่อนแอ ภูมิคุ้มกันเหล่านี้จะค่อย ๆ ลดลงและหมดไปเมื่อทารกอายุครบ 6 เดือน
- ภูมิคุ้มกันที่ได้จากน้ำนมแม่
- ภูมิคุ้มกันที่ร่างกายสร้างขึ้น เมื่อมีการติดเชื้อตามธรรมชาติ เช่น หัด หัดเยอรมัน คางทูม ไวรัสตับอักเสบบี เป็นต้น
- ภูมิคุ้มกันที่เกิดขึ้นจากการได้รับวัคซีน

ระบบภูมิคุ้มกัน ประกอบด้วยระบบย่อย 2 ระบบ ได้แก่

1. ระบบภูมิคุ้มกันโดยกำเนิด หรือระบบภูมิคุ้มกันแบบไม่จำเพาะ ซึ่งติดตัวมาแต่กำเนิด เป็นกลไกป้องกันแอนติเจนแบบไม่จำเพาะ ได้แก่ น้ำตา มีเอนไซม์ ที่ย่อยผนังเซลล์ของแบคทีเรีย ภาวะเพาะอาหาร หลังกรดไฮโดรคลอริกเพื่อทำลายแบคทีเรีย เป็นต้น
2. ระบบภูมิคุ้มกันแบบจำเพาะ หมายถึง ภูมิคุ้มกันที่เกิดขึ้น ภายหลังจากที่สิ่งแปลกปลอมหรือเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย โดยจะไปกระตุ้นให้ร่างกายสร้าง แอนติบอดี ซึ่งสามารถจับกับสิ่งแปลกปลอม ได้อย่างจำเพาะ ทำให้เกิดการต่อต้านและถูกทำลายไป

อาหาร 15 ชนิดที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

1. ผลไม้ตระกูลส้ม มีวิตามินซีสูง ช่วยสร้างระบบภูมิคุ้มกัน โดยการสร้างเม็ดเลือดขาวที่ใช้ต่อสู้กับการติดเชื้อ
2. พริกยักษ์สีแดง เป็นแหล่งของเบต้าแคโรทีน เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอช่วยเรื่องสุขภาพผิวและดวงตา
3. บรอกโคลี อุดมไปด้วยวิตามินและเกลือแร่ และยังมีไฟเบอร์ และสารต้านอนุมูลอิสระ
4. กระเทียม ให้ธาตุสังกะสี และมีสารประกอบของกำมะถัน ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
5. ชিং ช่วยลดการอักเสบ บรรเทาอาการคลื่นไส้
6. ผักโขม มีสารต้านอนุมูลอิสระ มีเบต้าแคโรทีน ช่วยเพิ่มความสามารถในการต่อสู้กับการติดเชื้อ
7. โยเกิร์ต กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน (โดยเฉพาะกรีกโยเกิร์ต)
8. ถั่วอัลมอนต์ มีวิตามินอีสูง ช่วยเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่สำคัญ
9. เมล็ดทานตะวัน มีแร่ธาตุฟอสฟอรัส แมกนีเซียม วิตามิน บี6 และ อี
10. ชมัน มีสรรพคุณในการต่อต้านสารอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอวัย ชะลอการเกิดริ้วรอย ลดการอักเสบ
11. ชาเขียว มีกรดอะมิโนซึ่งช่วยในการผลิตสารประกอบที่ต่อสู้กับเชื้อโรค
12. มะละกอ มีวิตามินซีสูง และมีเอนไซม์ปาเปน มีผลในการต้านการอักเสบ
13. กีวี เช่นเดียวกับมะละกอ รวมถึงมีโพแทสเซียม โฟเลต วิตามินเค และวิตามินซี
14. สัตว์ปีก โดยเฉพาะเนื้อไก่มีวิตามินบี 6 มีส่วนสำคัญในการสร้างเม็ดเลือดแดงที่สุขภาพดี
15. สัตว์ทะเลมีเปลือก เช่น กุ้ง หอย ปู อุดมด้วยธาตุสังกะสี ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย

