เคยสงสัยหรือไม่ว่า ทำไมบางคนอากาศเปลี่ยนแปลงนิดหน่อยก็ไม่สบาย นั่นเป็นเพราะว่าร่างกายคนเรามีระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายแตกต่างกัน
ภูมิคุ้มกันเป็นกลไกการป้องกันตัวเองอย่างหนึ่งของร่างกาย เมื่อมีสิ่งแปลกปลอมที่เป็นอันตรายเข้าสู่ร่างกายและอาจเป็นโทษ
ระบบภูมิคุ้มกันก็จะออกมาต่อต้านหรือทำลายสิ่งแปลกปลอมนั้นให้หมดไปจากร่างกายโดยเร็ว หากเรามีภูมิคุ้มกันดีก็จะช่วยให้เราเจ็บป่วยได้ยากขึ้น

                อ.ศัลยา คงสมบูรณ์เวช นักกำหนดอาหารขึ้นทะเบียนวิชาชีพจากสหรัฐอเมริกา
กล่าวว่า โดยธรรมชาติแล้ว ร่างกายของคนเรามีกลไกที่จะป้องกัน กำจัด หรือทำลายสิ่งแปลกปลอมเบื้องต้น เช่น น้ำตา น้ำลาย มีฤทธิ์ทำลายเชื้อแบคทีเรีย
หรือการกำจัดด้วยการไอหรือจาม แต่เมื่อระบบเบื้องต้นนี้ไม่สามารถกำจัดได้ จึงต้องใช้กลไกที่ซับซ้อนมากขึ้น เช่น เซลล์เม็ดเลือดขาว
ซึ่งทำหน้าที่สำคัญเป็นเสมือนทหารที่ทำหน้าที่คอยกำจัดผู้บุกรุก กำจัดเชื้อโรค ไวรัส หรือสารพิษต่างๆ แต่เนื่องด้วยชีวิตคนในยุคปัจจุบัน
ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานต่ำลง ดังนั้น ต้องมีการดูแลทหารเหล่านี้ให้เข้มแข็งในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพด้วย

                โ คนเราสามารถเสริมภูมิคุ้มกันให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงได้
ควรลดปัจจัยที่ทำให้ร่างกายอ่อนแอลง เช่น ความเครียด เพราะอารมณ์เครียดจะส่งผลทำให้ภูมิต้านทานต่อโรคต่างๆ ลดลงจึงเกิดการติดเชื้อได้ง่าย
ควรนอนหลับให้เพียงพอ ให้ได้คืนละ 7-8 ชั่วโมง ดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
เพื่อช่วยเพิ่มสารคัดหลั่งและความชุ่มชื้นของเยื่อบุผิวในท่อทางเดินหายใจส่วนบน ที่มีหน้าที่ช่วยป้องกันและดักจับฝุ่นละอองหรือเชื้อโรคที่เข้าสู่ร่างกาย
ออกกำลังกายพอเหมาะสม่ำเสมอ เพื่อช่วยในการขับของเสียผ่านทางเหงื่อ และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ทำให้ภูมิต้านทานอ่อนแอ เช่น การดื่มแอลกอฮอล์เกินวันละ 2 แก้ว
การกินอาหารรสหวานจัด การมีน้ำหนักอ้วนเกินไป เป็นต้น และที่สำคัญคือ การกินอาหารครบถ้วนเพียงพอตามหลักโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่ดี
จะเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม นอกจากนี้ปัจจุบันในกลุ่มคนรักสุขภาพ มักจะนิยมบริโภคอาหารคลีน เพื่อลดน้ำตาล ลดไขมัน คอเลสเตอรอล
ที่เป็นสาเหตุกระตุ้นให้เกิดการอักเสบในร่างกาย และอีกกระแสที่มาแรงคือ การรับประทานเห็ด โดยเฉพาะเห็ดบางสายพันธุ์ที่เรียกว่า เห็ดทางการแพทย์
ซึ่งในระยะหลังมีการพูดถึงกันมากขึ้น เนื่องจากมีการยืนยันทางวิทยาศาสตร์แล้วว่า ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันได้ถึงระดับเม็ดเลือดขาวโ
นักกำหนดอาหารขึ้นทะเบียนวิชาชีพฯ กล่าว

                  ทั้งนี้ อ.ศัลยา กล่าวอีกว่า เนื่องจากเห็ดเหล่านี้มีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา
มีส่วนช่วยเสริมประสิทธิภาพการทำงานของเซลล์เม็ดเลือดขาวมากขึ้นในการกำจัด ไวรัส แบคทีเรีย และสิ่งแปลกปลอม ที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วย
หรือพูดง่ายๆ คือช่วยเสริมภูมิคุ้มกันนั่นเอง แต่อย่างไรก็ตาม เห็ดทางการแพทย์หายากและมีราคาสูง
การดึงสารสำคัญจากเห็ดเพื่อมาใช้ประโยชน์ต่อสุขภาพจำเป็นต้องใช้วิทยาการสมัยใหม่
ดังนั้นปัจจุบันจึงมีการนำเห็ดทางการแพทย์มาผลิตเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสะดวกสำหรับผู้บริโภค และเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด
ช่วยเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน
ขอบคุณข่าวจาก คม ชัด ลึก