

## با مصرف این خوراکی‌ها از ابتلای شدید به کرونا در امان هستید

اخیراً، بسیاری از دانشمندان مقالاتی را در مورد نقش رژیم‌های غذایی و مواد مغذی در محافظت در برابر کرونا منتشر کرده‌اند. با این حال تعداد بسیار کمی از دانشمندان به نقش مهم ویتامین «B۶» توجه دارند.

مطالعات زیادی تاکنون مزایای ویتامین‌های «دی» و «سی» و مواد معدنی مانند روی و منیزیم در تقویت پاسخ ایمنی در برابر کووید ۱۹ را بررسی کرده است؛ اما تحقیقات جدی در مورد ویتامین «B۶» صورت نگرفته است.

«Thanutchaporn Kumrungsee»، دانشمند مواد غذایی امیدوار است که مقاله آنها در مجله *Frontiers in Nutrition* منتشر شود و بواسطه آن نخستین گام در نشان دادن پتانسیل ویتامین B۶ در کاهش احتمال ابتلای جدی به ویروس کرونا برداشته شود.

کومرونگری، دانشیار دانشکده تحصیلات تکمیلی دانشگاه هیروشیما می‌گوید: علاوه بر شستن دست‌ها، غذا و تغذیه از اولین خطوط دفاعی در برابر عفونت ویروس Covid-۱۹ است. تغذیه نخستین دارو و آشپزخانه ما برای در امان ماندن از بیماری کووید ۱۹ است.

در مقاله‌ای که قرار است منتشر شود، کومرونگری و تیم تحقیقاتی‌اش به شواهد فزاینده‌ای اشاره کردند که نشان می‌دهد ویتامین B۶ با مهار التهاب، التهاب عضلات، استرس اکسیداتیو و استرس کربونیل در برابر بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت اثر محافظتی دارد.

این دانشمند ژاپنی می‌گوید: ویروس‌های کرونا و آنفلوانزا از جمله ویروس‌هایی هستند که می‌توانند باعث آسیب دیدگی ریه و مرگ ناشی از سندرم دیسترس تنفسی حاد در سراسر جهان شوند. عفونت‌های ویروسی «طوفان سیتوکین» را برانگیخته و منجر به التهاب سلول‌های اندوتلیال مویرگی ریه، نفوذ نوتروفیل‌ها و افزایش استرس اکسیداتیو می‌شود.

طوفان سیتوکین (cytokine storm) یک واکنش غیرطبیعی ایمنی است. این واکنش نوعی سندرم پاسخ التهابی سیستمیک است و می‌تواند با علائم مانند تب، خستگی، بی‌اشتهایی، درد مفاصل، تهوع، استفراغ، اسهال، عوارض پوستی، تنفس سریع، تپش قلب، افت فشار خون، تشنج، سردرد، توهم و لرزش همراه باشد.

کومرونگری توضیح داد که ترومبوز (لخته شدن خون) و طوفان سیتوکین (التهاب بیش از حد) ممکن است با شدت کووید ۱۹ ارتباط نزدیک داشته باشد؛ لخته‌های خون مرتبط با کووید ۱۹ می‌توانند مویرگ‌ها را مسدود کرده و به اندام‌های حیاتی مانند قلب، ریه‌ها، کبد و کلیه‌ها آسیب برسانند.

ویتامین «B۶» یک ماده مغذی ضد ترومبوز و ضد التهاب است. کمبود این ویتامین همچنین با عملکرد ایمنی پایین تر و حساسیت بیشتر به عفونت‌های ویروسی همراه است.

محقق این مطالعه ادامه داد: «ویتامین B۶ رابطه تنگاتنگی با سیستم ایمنی بدن دارد. میزان آن همیشه در افرادی که تحت التهاب مزمن مانند چاقی، دیابت و بیماری های قلبی هستند کاهش می یابد و این درحالیست که طبق اطلاعات منتشر شده و پژوهش های صورت گرفته افراد چاق و دیابتی در معرض خطر بالای ابتلا به کرونا هستند؛ بنابراین، تلاش ما در این تحقیق روشن کردن احتمال دخالت ویتامین B۶ در کاهش شدت ابتلا به کووید ۱۹ است.»

\* نخودفرنگی، جگر گاو، موز متوسط، آووکادو، برنج قهوه ای، هویج، ماهی، غلات غنی شده، فندق، شیر، سیب زمینی، سویا، اسفناج و گوشت بوقلمون حاوی ویتامین B۶ هستند.