

"تغذیه سالم برای پیشگیری از کرونا"

کووید 19 در اثر ویروس کرونای جدید ایجاد می گردد که دارای طیف خفیف تا شدید بوده و می تواند نشانه هایی مانند سرماخوردگی، تب، سرفه، گلو درد، تنگی نفس، آبریزش بینی و سایر مشکلات تنفسی و گاهی علائم گوارشی مثل تهوع، استفراغ و مبتلایان به، یا اسهال را به همراه داشته باشد. کلیه گروه های سنی می توانند تحت تاثیر ویروس کرونا قرار گیرند. اما سالمندان، مبتلایان به بیماری قلبی عروقی، فشار خون، دیابت، آسم و مشکلات تنفسی و کبدی، مبتلایان به نقص سیستم ایمنی



بیشتر در معرض خطر ابتلا به کووید 19 هستند. بنابراین مراقبت از آنها و پیشگیری از ابتلا در این افراد کاملاً ضروری است. تغذیه مناسب در حفظ سلامتی افراد و تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با بیماری ها به ویژه بیماری کووید 19 نقش موثری دارد.

در برنامه غذایی روزانه، به منظور سالم زیستن باید دو اصل تعادل و

تنوع رعایت گردد تعادل به معنی مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در 6 گروه اصلی غذایی (نان و غلات، سبزی ها، میوه ها، شیر و فرآورده های آن، گوشت و تخم مرغ و حبوبات و مغز دانه ها) قرار دارند. مواد غذایی در هر گروه غذایی، دارای ارزش غذایی تقریباً " یکسان هستند و در صورت دسترسی نداشتن به برخی مواد غذایی، می توان از جایگزین آنها استفاده نمود

هر فردی در روز باید به طور معمول هشت لیوان آب و مایعات مناسب دریافت کند. آب رسانی مناسب برای حفظ سلامتی و تقویت سیستم ایمنی بدن ضروری است.

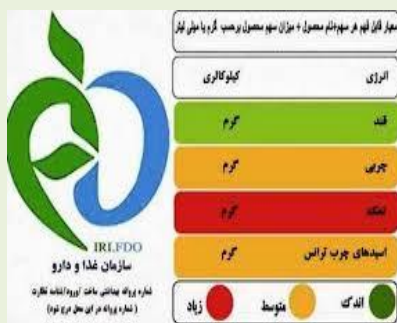
از نوشیدن مقادیر زیاد قهوه، چای و بویژه نوشابه های کافئین دار و نوشیدنی های انرژی زا خودداری کنید. زیرا ممکن است به کمبود آب بدن منجر شود. چای کمرنگ، انواع دمنوش های گیاهی در حد متعادل نیز مفید است.

با توجه به شیوع بالای کمبود ویتامین D در جامعه نیاز است افراد بالای 12 ساله ماهانه یک پرل 500000 هزار واحدی مکمل ویتامین D، طبق پروتکل وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی مصرف نمایند. کودکان 2 تا 12 ساله نیز هر دو ماه یک عدد مکمل 50 هزار واحدی ویتامین D مصرف کنند. از مصرف خودسرانه سایر مکمل های غذایی خودداری شود.

مصرف روزانه میوه و سبزی به خاطر دارا بودن مواد مغذی گوناگون از جمله ویتامینهای C، B، A، املاح معدنی آهن، منیزیم، پتاسیم و مواد آنتی اکسیدانی همچون فلاونوئید و کاروتنوئید میتواند ما را در برابر بیماری های زیادی بخصوص کرونا بیمه کند. در واقع مصرف سبزیجات رنگارنگ به دلیل املاح معدنی و ویتامین های مختلف میتواند بروز بیماری های غیر واگیر مثل بیماری های قلبی، فشار خون، دیابت، سرطان به خصوص سرطانهای دستگاه گوارش و چاقی را در افراد کاهش دهند. همچنین مصرف میوه و سبزی می تواند از افزایش وزن و چاقی که احتمال ابتلا به کرونا را در فرد افزایش می دهد جلوگیری کند. چاقی یک عامل خطر مهم ابتلا به کرونا محسوب می شود. مرگ و میر ناشی از کووید 19 در افراد چاق بیشتر است.

برای پیشگیری از کرونا در کنار هر وعده غذایی از سالاد شامل انواع کلم، لبو و هویج و انواع سبزی های برگی مثل اسفناج، جعفری و بطور کلی سبزی خوردن استفاده کنید. اگر به دلیل مشکلات گوارشی قادر به مصرف این گونه سبزیجات به صورت خام نیستید، آنها را با کمی آب بخارپز کنید.

ویتامین های C، A آنتی اکسیدانهای طبیعی هستند که در تقویت سیستم ایمنی نقش دارند. میوه ها و سبزی های زرد، نارنجی و سبز تیره منبع غنی از بتاکاروتن هستند که این ماده در بدن تبدیل به ویتامین A می شود که نقش، بسزایی در پیشگیری از کرونا، سرطان و دیابت دارد. میوه هایی مثل انبه، طالبی، خرمالو، زردآلو، آلو، موز، طالبی، گرمک، آناناس، گریپ فروت، پرتقال، نارنگی و هندوانه و سبزی هایی مثل هویج، انواع کلم سفید و کلم قرمز، گل کلم، کدو، هلو، ازگیل حلوائی، شلغم، لبو، گوجه فرنگی و انواع فلفل دلمه ای، اسفناج از منابع سرشار این ویتامین ها هستند. البته به یاد داشته باشید تمامی میوه دارای ویتامین C هستند که و برای حفظ سلامت بدن و تقویت سیستم ایمنی مهم هستند.



مصرف زیاد قند و نمک و چربی سیستم ایمنی شما را روز به روز ضعیفتر می کند و احتمال ابتلای شما به کرونا را افزایش می دهد. در واقع به جای مصرف تنقلات و مواد غذایی با نمک و چربی و قند بالا از مواد غذایی با نمک و قند و چربی کمتر استفاده کنیم تا این دوران همه گیری را با سلامتی پشت سر بگذاریم.

در حین خرید، به نشانگر های رنگی تغذیه ای مواد غذایی توجه کنید، چرا که به شما می گویند که در محصول مربوطه چقدر سدیم (نمک) قند، چربی وجود دارد.

در شرایط فعلی بحران کرونا، به منظور تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از ابتلا به کووید 19 توجه ویژه ای به نحوه تغذیه مبذول شود. از سوی دیگر روزهای ماندن در خانه برای پیشگیری از ابتلا و یا انتقال ویروس کرونا می تواند فرصت بسیار خوبی برای اصلاح عادات تغذیه ای نادرست و یادگیری الگوی غذایی سالم باشد.

واحد تغذیه بیمارستان غدیر سیاهکل

اردیبهشت 1400

منابع: nut.behdasgt.gov.ir