



نسرين عليزاده

مدیر گروه سلامت تغذیه دانشگاه
علوم پزشکی خراسان شمالی



فهمیه ناظران پور

کارشناس تغذیه معاونت بهداشت
دانشگاه علوم پزشکی مشهد

نقش تغذیه در پیشگیری از ابتلا به کرونا



مقدمه

عملکرد سیستم ایمنی بدن نقشی مهمی در پیشگیری از بیماری‌های تنفسی از جمله کرونا دارد. عامل ابتلا به این ویروس بیماری‌های زمینه‌ای مثل دیابت و بیماری‌های ریوی، بیماری‌های قلبی، سو تغذیه است. کمبود دریافت مواد غذایی و کمبود ویتامین‌هایی مثل ویتامین C و A و D و تضعیف سیستم ایمنی بدن احتمال ابتلا به بیماری‌ها را افزایش می‌دهد. همچنین کمبود ریز مغذی‌هایی مثل آهن و روی هم سیستم ایمنی بدن را تضعیف می‌کند. به همین دلیل توصیه می‌شود حبوبات به عنوان

جایگزین مناسب گوشت، شیر و لبنیات و سبزی‌های برگ سبز و انواع خشکبار بیشتر استفاده شود. سیستم ایمنی مهم‌ترین عامل و ابزار برای در امان ماندن از ابتلا به کرونا است، اما مصرف زیاد قند و نمک و چربی سیستم ایمنی را روز به روز ضعیف‌تر می‌کند و احتمال ابتلا به کرونا را افزایش می‌دهد. خانه نشینی اجباری این روزهای کرونایی، خود یکی از عواملی است که مصرف تنقلات و فست فودها را افزایش داده است. مواد غذایی پر نمک، شیرین و پر چرب، زمینه‌ساز اضافه وزن و چاقی و به تبع آن دیابت، پر فشاری خون، چربی

- توصیه می‌شود در دوران همه‌گیری کرونا از مواد غذایی کم چرب، کم نمک و با قند کمتر استفاده شود.
- در وعده های غذایی، دوغ یا ماءالشعیرهای بدون قند جانشین نوشابه و نوشیدنی های شیرین شود.
- مصرف سس مایونز محدود شده و سالادها با چاشنی‌هایی همچون انواع سرکه، آبلیمو، آب نارنج و سبزی‌های معطر مصرف شود.
- توصیه می‌شود تا جایی که ممکن است، روزانه ماست و شیر و پنیر کم چرب مصرف شود.
- مصرف فست فودها مثل انواع پیتزا، سوسیس و کالباس و غذاهای کنسروی که حاوی سدیم و نمک زیادی هستند باید محدود باشد تا احتمال ابتلا به کرونا کمتر شود.
- در دوران قرنطینه به جای مصرف تنقلات چرب و پر نمک مانند آجیل و تخمه های نمکی، چیپس، پفک و مواد شیرین مانند انواع شیرینی و بیسکویت و نوشیدنی های شیرین شده با قند، از انواع میوه ها استفاده شود.
- انواع نوشابه‌ها و آبمیوه‌های صنعتی، آب‌نبات، شکلات، نوشیدنی‌های شیرین مثل شربت ها، انواع مربا و انواع شیرینی های خشک و تر حاوی مقادیر زیادی مواد قندی هستند. مصرف زیاد مواد قندی هم موجب تحریک و تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود. در مصرف آن‌ها افراط نشود.
- در حین خرید، به نشانگرهای رنگی تغذیه‌ای مواد غذایی توجه شود، نشانگرها بیانگر این هستند که در محصول مربوط چقدر قند، چربی و نمک (سدیم) وجود دارد.

خون بالا، کبد چرب و... می‌شوند و این بیماری‌ها خطر ابتلا و مرگ ناشی از کووید ۱۹ را افزایش می‌دهد. به عنوان کارکنان بخش بهداشت در این دوران هم باید بیشتر مراقب سلامتی خود باشیم و هم در آموزش به جمعیت تحت پوشش به این نکات توجه بیشتری داشته باشیم. تأکید کنیم که به مواد غذایی و تنقلاتی که خریداری و مصرف می‌کنند توجه بیشتری داشته و 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 کنند تا این دوران همه گیری را با سلامتی پشت سر بگذاریم.

توصیه های کلیدی

- از منابع غذایی آهن و روی مواد غذایی مثل حبوبات به عنوان جایگزین مناسب گوشت، شیر و لبنیات و سبزی‌های برگ سبز و انواع خشکبار بیشتر استفاده شود.
- هر روز سبزی یا سالاد همراه با آب لیموترش یا آب نارنج تازه استفاده کنند.
- از هویج و کدو حلوایی در غذاهای روزانه استفاده شود.
- مصرف پیاز خام به دلیل داشتن ویتامین C همراه با غذا توصیه می‌شود.
- از جوانه ها گندم، ماش و شبدر که حاوی ویتامین C هستند در رژیم غذایی روزانه خود استفاده شود.
- از میوه‌های حاوی انتی اکسیدان فصل مثل انار، پرتقال‌های تو سرخ، گریپ فروت، انجیر قرمز، هلو و شلیل و... استفاده شود.





- پوست مرغ و چربی‌های گوشت و مرغ قبل از پخت باید جدا شود.
- سعی شود از غذاهای سرخ کرده کمتر استفاده شود.
- برای سرخ کردن از روغن مخصوص سرخ کردن استفاده شود در صورت تمایل به سرخ کردن، ماده غذایی با روغن و حرارت کم تفت داده شود.
- از حرارت دادن زیاد روغن‌ها و غوطه وری ماده غذایی در مقدار زیاد روغن خودداری شود.
- روغن‌های مایع دور از نور و حرارت نگهداری شود.
- برای پخت غذا بهتر است از روغن‌های مخصوص پخت و پز مثل آفتابگردان، ذرت، سویا یا کلزا استفاده شود.
- از خرید و مصرف روغن‌هایی که به شکل سنتی تهیه می‌شوند مثل روغن‌های کنجد که با روش پرس سرد در معرض دید افراد تهیه می‌شود خودداری شده و در صورت تمایل به مصرف روغن کنجد از روغن ارده کنجد صنعتی استفاده شود.
- مصرف کره، سرشیر، خامه و سس مایونز را محدود کرده و به جای مایونز با استفاده از ماست، آبلیمو و کمی روغن زیتون سس سالاد تهیه کنید.

- احتمال ابتلای افراد چاق به کرونا بیش از دیگر افراد است.
- احتمال زنده ماندن افراد چاقی که مبتلا به کرونا می‌شوند پایین است. مبتلایان به چاقی برای پیروی از رژیم غذایی مناسب باید آموزش دیده و ارجاع شوند.
- توصیه می‌شود تا حد امکان از غذاهای تهیه شده در منزل استفاده شود.
- مواد غذایی خریداری شده باید به شیوه سالم آماده و مصرف شود. استفاده از روش‌های بخار پز یا آبپز کردن بجای سرخ کردن توصیه می‌شود. در صورت تمایل به سرخ کردن، باید از مقدار کم روغن استفاده شده و مدت تفت دادن کوتاه باشد.
- توصیه می‌شود نمکدان را از سفره‌ها حذف و از چاشنی‌های دیگر برای مزه‌دار شدن غذا استفاده شود.
- مصرف فست فودها مثل انواع پیتزا، سوسیس و کالباس و غذاهای کنسروی که حاوی سدیم و نمک زیادی است محدود شود.
- بیشتر از ۵ گرم نمک در روز معادل یک قاشق چایخوری مصرف نشود. این مقدار نمک باید از همه مواد غذایی که در طول روز مصرف می‌شود تأمین شود.
- به نمک پنهان در مواد غذایی توجه شود. انواع کنسروها، فست فودها، آجیل و تنقلات، شورها و ترشی‌ها حاوی مقدار زیادی نمک هستند.
- ادویه‌ها و چاشنی‌های طبیعی را جایگزین نمکدان کنید.
- برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در تهیه غذاها به جای نمک از سبزی‌های تازه، سیر، لیموترش، آب نارنج، آویشن، شوید و... استفاده شود.
- در صورت مصرف پنیرهای سنتی قبل از مصرف حتماً ۲۴ ساعت قبل در آب گذاشته شود تا مقدار نمک آن کاهش یابد.

منبع: سایت آموزشی دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت و درمان آموزش پزشکی

به این موضوع امتیاز دهید (۱۰۰ تا). کد موضوع ۱۱۰۲۵ پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۰۱. نحوه امتیازدهی: امتیاز - شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰ - ۱۱۰۲۵)