



تغذیه مناسب برای مقابله با کرونا/ اجتناب از مصرف غذاهای نيميز

عملکرد سیستم ایمنی بدن نقشی مهمی در پیشگیری از بیماری‌های تنفسی از جمله بیماری کروناویروس دارد. از جمله عوامل ابتلای احتمالی به انواع شدید این ویروس، بیماری‌های زمینه‌ای مثل دیابت و بیماری‌های ریوی، بیماری‌های قلبی، سوء تغذیه و نداشتن تغذیه صحیح است.

عملکرد سیستم ایمنی بدن نقشی مهمی در پیشگیری از بیماری‌های تنفسی از جمله بیماری کروناویروس دارد. از جمله عوامل ابتلای احتمالی به انواع شدید این ویروس، بیماری‌های زمینه‌ای مثل دیابت و بیماری‌های ریوی، بیماری‌های قلبی، سوء تغذیه و نداشتن تغذیه صحیح است.

به گزارش ایسنا، کمبود دریافت غذایی و کمبود ویتامین‌هایی مثل ویتامین A، D، C و تضعیف سیستم ایمنی بدن احتمال ابتلا به بیماری‌ها را افزایش می‌دهد.

تامین ویتامین C بدن با مصرف روزانه یک پرتقال

مصرف روزانه منابع غذایی ویتامین C مثل مصرف سبزی و سالاد همراه با غذا، میوه‌های حاوی ویتامین C مثل پرتقال، نارنگی، لیموشیرین، کیوی و سبزی‌های دارای ویتامین C مثل انواع کلم، گل کلم، شلغم، فلفل سبز و فلفل دلمه‌ای از منابع غذایی خوب ویتامین C هستند. به عنوان مثال مصرف روزانه یک عدد پرتقال یا ۲ عدد نارنگی ویتامین C مورد نیاز روزانه بدن را تأمین می‌کند. هویج و کدوخلوایی و سبزی‌های سبز تیره مثل اسفناج، برگ چغندر و برگ‌های تیره رنگ کاهو هم از منابع خوب ویتامین A هستند.

بطورکلی به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری و تقویت سیستم ایمنی بدن مصرف روزانه ۲ واحد از گروه سبزی‌ها (بجز سبزی‌های نشاسته‌ای) و حداقل ۲ واحد میوه توصیه می‌شود.

کودکان زیر پنج سال، مادران باردار و سالمندان و بیمارانی که داروهای کورتنی مصرف می‌کنند بیشتر در معرض خطر ابتلا هستند و لازم است برای پیشگیری نکات زیر را رعایت کنند:

- هر روز سبزی یا سالاد همراه با آب لیموترش یا آب نارنج تازه استفاده کنند.

- از هویج و کدوخلوایی و شلغم و لبو در غذاهای روزانه استفاده شود.

- مصرف پیاز خام به دلیل داشتن ویتامین C همراه با غذا توصیه می‌شود.

فست فود ممنوع

- از مصرف سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و غذاهای چرب و سنگین اجتناب شود.

- استفاده از منابع پروتئین در غذای روزانه مثل حبوبات یا تخم مرغ حائز اهمیت است.

- کمبود ریز مغذی‌هایی مثل آهن و روی هم سیستم ایمنی بدن را تضعیف می‌کند. از منابع غذایی این ۲ ریز مغذی مثل حبوبات به عنوان جایگزین مناسب گوشت، شیر و لبنیات و سبزی‌های برگ سبز و انواع خشکبار بیشتر استفاده شود.

پختن کامل غذاها، اصلی اساسی

- از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده مثل تخم مرغ عسلی و نیمرو، کباب‌هایی که مغز پخت نشده اند خودداری شود.

- از خوردن غذا و مایعات در مکان‌هایی که از نظر بهداشتی مورد اطمینان نیستند، خودداری شود.

- در صورتی که علائم سرماخوردگی دارید، از غذاهای آبکی مثل سوپ و آش همراه با آب لیموی تازه و مایعات گرم استفاده کنید.

- از جوانه های گندم ، ماش و شبدر در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنید.

- از میوه های حاوی آنتی اکسیدان فصل مثل انار، پرتقال های تو سرخ، گریپ فروت و ... استفاده کنید.

- روزانه از جوشانده آویشن و پونه کوهی برای تقویت سیستم ایمنی استفاده کنید.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، به خاطر داشته باشید رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و حصول اطمینان از دریافت کافی ریز مغذی ها و پروتئین از برنامه غذایی روزانه نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری ها از جمله ویروس کرونا دارد.