



## چگونه از ورود کرونا به بدن از طریق مواد غذایی پیشگیری کنیم؟

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تبریز با بیان اینکه ویروس کرونا در شرایط انجماد بسیار پایدار بوده و در دمای منفی ۲۰ درجه سانتیگراد تا دو سال می‌تواند زنده بماند، گفت:

ایسنا/آذربایجان شرقی: رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تبریز با بیان اینکه ویروس کرونا در شرایط انجماد بسیار پایدار بوده و در دمای منفی ۲۰ درجه سانتیگراد تا دو سال می‌تواند زنده بماند، گفت: کرونا به دمای معمولی پخت (۷۰ درجه سانتیگراد) حساس بوده و باید از مصرف محصولات حیوانی خام مانند شیر، تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ و ماهی خام و کاملاً پخته نشده اجتناب کرد.

فتح الله پورعلی در گفت و گو با ایسنا با اشاره به توصیه های غذایی جهت پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا، اظهار کرد: محصولات گوشتی در صورت کامل پخته شدن و آماده شدن با دست های تمیز، ایمن هستند.

وی تاکید کرد: شستن دست ها به هنگام استفاده و آماده سازی مواد خام حیوانی مانند شیر خام و گوشت یا سایر فرآورده های حیوانی برای جلوگیری از آلودگی سایر مواد غذایی، ضروری بوده و بهتر است از تخته و چاقوی جداگانه برای خرد کردن گوشت خام و مواد غذایی پخته استفاده شود.

وی با تاکید بر ضرورت خودداری از بازدید از بازارهای حیوانات زنده و خودداری از تماس مستقیم با حیوانات، گفت: از ذبح، فروش، تهیه یا مصرف گوشت حیوانات وحشی و حیوانات اهلی مریض و مرده با علل ناشناخته پرهیز کنید.

پورعلی گفت: حین مراقبت و قبل و بعد از غذا دادن به بیماران و کودکان خردسال، دست های خود و بیمار را ضدعفونی کرده و از ظروف و قاشق و چنگال شخصی استفاده کنید.

وی تاکید کرد: امکان انتقال کرونا ویروس از طریق بسته های مواد غذایی نیز وجود داشته و توصیه می شود بسته ها نیز قبل از مصرف شسته شوند. خرید مواد غذایی فله ای یا باز ممنوع بوده و از دست به دست کردن مواد غذایی توسط فروشندگان هم باید خودداری شود.

وی در ادامه با بیان اینکه عملکرد سیستم ایمنی بدن نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا دارد، اظهار کرد: رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و حصول اطمینان از دریافت کافی ریزمغذی ها و پروتئین از برنامه غذایی روزانه نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا دارد.

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تبریز گفت: نداشتن تغذیه صحیح و کمبود دریافت مواد غذایی و کمبود ویتامین ها، با تضعیف سیستم ایمنی بدن، احتمال ابتلا به بیماری ها را افزایش می دهد.

وی افزود: به منظور افزایش سطح ایمنی بدن، روزانه از منابع غذایی شامل ویتامین ث شامل انواع میوه ها و سبزی ها از جمله سبزی های برگ سبز مانند سبزی خوردنی، انواع کلم، گوجه فرنگی، پیاز خام، شلغم، انواع مرکبات شامل لیمو ترش، لیمو شیرین، پرتقال، نارنگی و نارنج، کیوی و دیگر میوه ها و سبزی ها استفاده شود.

وی متذکر شد: با توجه به نقش ویتامین آ در تقویت سیستم ایمنی بدن، روزانه از منابع غذایی ویتامین آ شامل منابع گیاهی و انواع سبزی ها و میوه های زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلواپی، انواع مرکبات و منابع حیوانی مانند زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات و منبع غذایی ویتامین ای و روغن های مایع مانند کانولا، گلرنگ، آفتابگردان و ذرت استفاده کنید.

پورعلی در خاتمه یادآور شد: برای تقویت سیستم ایمنی بدن روزانه از منابع غذایی ویتامین دی شامل ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ، منابع غذایی حاوی آهن و روی مانند گوشت قرمز، مرغ و ماهی، تخم مرغ، حبوبات و غلات کامل و منابع غذایی ویتامین های گروه ب استفاده شود.