

بایدها و نبایدهای تغذیه‌ای در بحران کرونا



نایب رییس انجمن تغذیه ایران با اشاره به نقش تغذیه سالم در تقویت سیستم ایمنی و کاهش شانس ابتلا به بیماری‌ها به خصوص همزمان با شیوع کرونا، ضمن تاکید بر ارجحیت پیشگیری بر درمان، گفت:

نایب رییس انجمن تغذیه ایران با اشاره به نقش تغذیه سالم در تقویت سیستم ایمنی و کاهش شانس ابتلا به بیماری‌ها به خصوص همزمان با شیوع کرونا، ضمن تاکید بر ارجحیت پیشگیری بر درمان، گفت: این روزها همواره بر داشتن تغذیه سالم برای پیشگیری از بروز بیماری و تقویت سیستم ایمنی تاکید می‌شود که این مهم را می‌توان با رعایت تعادل، تنوع و تناسب در مصرف مواد غذایی محقق کرد.

دکتر مجید حسن قمی دکترای تخصصی تغذیه و فیزیولوژی ورزشی در گفت و گو با ایسنا با بیان اینکه تغذیه سالم به معنای تعادل تنوع و تناسب در برخورداری و دریافت مواد غذایی سالم است، گفت: به این معنا که افراد در سبب غذایی از همه گروه‌های غذایی موجود استفاده کنند.

گروه‌های غذایی موثر در تقویت سیستم ایمنی

وی انواع گروه‌های ضروری غذای را شامل شیر، غلات، گوشت و مواد پروتئینی، سبزیجات و میوه‌جات بیان کرد و گفت: تنوع و تعادل به این معناست که از همه مواد غذایی استفاده کنیم، به عبارت دقیق‌تر هرروز باید از گروه مواد غذایی لبنیات، سبزیجات، پروتئین و مغزها و همین‌طور گروه غلات استفاده کنیم.

در رابطه با گروه شیر و لبنیات بهتر است از نوع کم چرب باشه و یا اگر کسی نمی‌تواند به هر دلیلی شیر بخورد می‌تواند از شیرهای بدون لاکتوز استفاده کرده و یا جایگزین شیر از ماست و دوغ استفاده کند.

درباره غلات، از غلات سبوس دار یا غلات کامل استفاده کنیم و برای گروه گوشت‌ها بهتر است از گوشت‌های کم چرب تر استفاده کنیم تا سیستم ایمنی بدن دچار التهاب نشود.

همچنین در رابطه با میوه و سبزی نیز بهتر است هر فرد طی روز حداقل باید ۳ تا ۵ واحد از گروه میوه‌جات و سبزی‌جات مصرف کند.

اهمیت رعایت تعادل و تناسب در مصرف مواد غذایی

این متخصص تغذیه با تاکید بر اینکه رعایت تعادل، تنوع و تناسب در مصرف مواد غذایی به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند، اظهار کرد: به عبارت دیگر باید در مصرف هرکدام از گروه‌های غذایی شامل شیر و لبنیات، غلات، گوشت و مواد پروتئینی، مغزها و گروه میوه و سبزیجات تناسب را رعایت کنیم تا چاقی و اضافه وزن و یا سوءتغذیه رخ ندهد.

دکتر قمی در ادامه با اشاره به نقش تاثیرگذار نوع تغذیه در تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با انواع بیماری‌ها و اهمیت آن بویژه در زمان اپیدمی کرونا، اظهار کرد: همواره پیشگیری بر درمان ارجحیت دارد و پیشگیری نیز با تقویت سیستم ایمنی و رعایت چند تا رکن اساسی آن یعنی رعایت تعادل در کالری و انرژی دریافتی از مواد غذایی محقق می‌شود.

وی با اشاره به ضرورت رعایت تناسب در مصرف مواد غذایی، عنوان کرد: بحث ایجاد تعادل و تناسب در مصرف مواد غذایی تا جایی مهم است که حتی اگر در مصرف میوه‌جات و سبزیجات که این روزها بسیار مورد تاکید است، زیاده روی کنیم به بروز مشکلات دیگری منجر می‌شود، به عنوان نمونه مصرف میوه‌جات بیش از حد نیاز بدن می‌تواند باعث افزایش کالری دریافتی و بروز چاقی و اضافه وزن شود.

روزانه به مصرف چه میزان سبزیجات و میوه‌جات احتیاج داریم؟

این متخصص تغذیه با اشاره به میزان مورد نیاز بدن به مصرف روزانه سبزیجات و میوه‌جات، گفت: بهتر آن است که در هر

وعده غذایی نیمی از بشقاب به سبزیجات اختصاص داده شود و در آن از انواع سبزیجات با رنگ های متنوع استفاده شود. مثلا اگر از فلفل استفاده می کنیم فلفل قرمز، سبز و انواع کلم، هویج و گوجه فرنگی استفاده کنیم؛ هرچه رنگ ها بیشتر باشد میزان آنتی اکسیدان دریافتی و مواد غذایی موثر در تقویت سیستم ایمنی نیز بیشتر است. همچنین درباره میوه جات نیز مصرف خود میوه مورد تاکید است نه نوع و یا بزرگی و کوچکی آن.

هشدار نسبت به زیاده روی در مصرف مواد غذایی بدون پشتوانه علمی

دکتر قمی با اشاره به برخی مواد غذایی که این روزها بر مصرف زیاد آنها برای تقویت سیستم ایمنی و یا پیشگیری از بروز بیماری تاکید می شود، ضمن هشدار نسبت به زیاده روی در مصرف مواد غذایی بدون پشتوانه علمی، عنوان کرد: به عنوان نمونه "سیر" اگرچه ماده غذایی مفیدی است ولی مصرف بیش از دو تا سه حبه سیر در روز می تواند موجب بروز آلرژی، مشکلات گوارشی و التهاب در بدن شود و یا در رابطه با مصرف زنجبیل، دارچین، گلاب و غیره و تاثیر آنها در پیشگیری از بروز بیماری کرونا مطالبی مطرح شده که هیچ یک مستند نبوده و پشتوانه علمی ندارد.

وی با تاکید بر اینکه امروز پزشکی مبتنی بر شواهد حرف اول را می زند، گفت: نمی توان تنها با تکیه بر توصیه های یک گروه و یا یک فرد خاص و بدون مستندات علمی آن را به صورت کلی و برای کل جامعه پیشنهاد داد.

نبايدهای تغذیه ای در اپیدمی کرونا

نایب رییس انجمن تغذیه ایران همچنین در رابطه با مواد غذایی تاثیرگذار در تضعیف سیستم ایمنی، اظهار کرد: یکی از مواد غذایی نهي شده توسط تغذیه دانان سراسر دنیا فست فودهاست که مشکلات زیادی برای سیستم ایمنی بدن ایجاد می کند. غذاهای پرنمک مانند چیپس، پفک و غذاهای تراریخته و فراوری شده از دیگر مواد مضر و دارای انواع مواد افزودنی است که منجر به تضعیف سیستم ایمنی می ود.

دکتر قمی در خاتمه بر حذف مواد غذایی حاوی قند بالا مانند نوشابه ها تاکید کرد و گفت: یک لیوان نوشابه به اندازه ۲۳ تا ۲۶ حبه قند، مواد مضر را وارد دستگاه گوارش کرده و منجر به بروز چاقی و اضافه وزن و ایجاد اختلال در سیستم ایمنی بدن می شود. ضمن اینکه دفع رنگ های مضر نوشابه از طریق سیستم کبدی و کلیوی به یک هفته زمان نیاز دارد که موضوعی بسیار قابل توجه است. همچنین به حداقل رساندن صرف غذا در بیرون از منزل حتی با وجود مراجعه به رستوران های مطمئن و آنهایی که پروتکل های بهداشتی را کاملا رعایت می کنند، از دیگر نکاتی است که باید مورد توجه قرار بگیرد.