

ویتامین‌های ضد کرونا

یک متخصص تغذیه گفت: ترکیبات ویتامینی A, C, D و سلنیوم و روی نقش بسزایی در کاهش ابتلا به بیماری کرونا دارند.



ایسنا/لرستان: یک متخصص تغذیه گفت: ترکیبات ویتامینی A, C, D و سلنیوم و روی نقش بسزایی در کاهش ابتلا به بیماری کرونا دارند.

سمیرا مرادی در گفت وگو با ایسنا در رابطه با مواد غذایی مناسب برای تقویت سیستم ایمنی بدن در راستای جلوگیری از ابتلا به بیماری کرونا، اظهار کرد: مصرف ویتامین C برای بسیاری از موارد غیررسمی ذکر شده است، اما مصرف این نوع ویتامین به تنهایی، تنها علائم بیماری را کاهش داده و طول دوره بیماری را کوتاه تر می کند.

وی با بیان اینکه در علم پزشکی میحثی باعنوان مواد غذایی مؤثر در بهبود سیستم ایمنی بدن وجود دارد، گفت: این مواد غذایی منجر به ارتقای توان سیستم ایمنی بدن می شود و احتمال ابتلا به بیماری هایی مانند آنفلوانزا و کرونا را کاهش می دهد و در صورت ابتلا، فرد سریع تر بهبود می یابد.

مرادی در رابطه با سایر ویتامین های مفید برای پیشگیری از ابتلا به کرونا، ادامه داد: ترکیبات ویتامینی A, C, D و سلنیوم و روی نقش بسزایی در کاهش ابتلا به بیماری کرونا ایفا می کنند و در صورت ابتلا نیز سیستم ایمنی بدن را تقویت خواهد کرد.

این متخصص تغذیه با بیان اینکه گرفتن رژیم در این شرایط به هیچ عنوان توصیه نمی شود، گفت: افراد توجه داشته باشند که لازم است در شرایط کنونی، مصرف قندهای ساده و فست فودها را از رژیم غذایی خود خارج کنند.

وی استفاده از پروتئین های حیوانی، گیاهی و حبوبات نظیر آجیل و لبنیات کم چرب را از جمله غذاهای مفید برای این دوران دانست و افزود: مصرف گوشت ها به صورت پخته شده می تواند باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شود، اما تا جایی که می شود، باید مصرف غذاهای فرآوری شده مانند سوسیس، کالباس و همبرگر را کاهش داد.

مرادی تصریح کرد: مصرف غذاهای نیم پخته نیز توصیه نمی شود، همچنین به این نکته نیز توجه داشته باشید که استرس و اضطراب باعث ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن خواهد شد، لذا افراد خبرها را از مراجع رسمی پیگیری کرده و به اخبار کذب توجهی نداشته باشند.