

چند توصیه برای روزه‌داری در ایام کرونا

رعایت اصول صحیح تغذیه تأثیر مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با عفونت‌ها به ویژه بیماری کووید ۱۹ دارد.



رعایت اصول صحیح تغذیه تأثیر مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با عفونت‌ها به ویژه بیماری کووید ۱۹ دارد. با رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و با استفاده از گروه‌های غذایی و جایگزین‌های آنها، انرژی، پروتئین و ریزمغذی‌های مورد نیاز بدن برای بهبود عملکرد سیستم دفاعی بدن تأمین می‌شود.

به گزارش ایسنا، باید توجه کرد که در ساعات روزه داری که در سال جاری مدت آن حدود ۱۵ تا ۱۶ ساعت است، گرسنگی می‌تواند در صورت عدم رعایت اصول تغذیه صحیح در وعده سحر و افطار یا حذف یکی از وعده‌ها به ویژه وعده سحری، موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن شده و احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹ را افزایش دهد.

به طور کلی پیروی از یک برنامه غذایی صحیح در ایام ماه مبارک رمضان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است تا هم بتوان عادات غذایی غلط را اصلاح کرد و هم از برکات معنوی این ماه بهره‌برد. با رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و استفاده از گروه‌های غذایی اصلی شامل گروه نان و غلات، گروه میوه‌ها، گروه سبزی‌ها، گروه شیر و لبنیات، گروه گوشت و تخم مرغ و گروه حبوبات و مغزها و جایگزین‌های آنها، انرژی، پروتئین و ریزمغذی‌های مورد نیاز بدن برای بهبود عملکرد سیستم دفاعی بدن تأمین می‌شود.

تأثیر روزه داری بر سلامت و عملکرد سیستم ایمنی بدن

مطالعات متعددی نقش موثر روزه داری را در سلامتی به خصوص بر روی سطح گلوکز خون، چربی‌های خون و فشار خون، کنترل وزن و بهبود بیماری‌های مختلف نشان داده‌اند. در اغلب بیماری‌هایی که عادات غذایی غلط، چاقی و افزایش وزن در بروز آنها دخالت دارند، روزه داری مفید است.

روزه داری می‌تواند موجب کاهش پاسخ‌های التهابی و تنظیم سیستم ایمنی بدن شود. همچنین فعالیت سلول‌های دفاعی بدن و ترشح ایمونوگلوبولین‌های مخاطی که از عوامل ایمنی بدن هستند، در طی روزه داری بیشتر شده و در مجموع روزه داری صحیح و رعایت رژیم غذایی مناسب در وعده‌های سحر و افطار در تقویت سیستم ایمنی بدن موثر است.

بنابراین با رعایت تغذیه صحیح و مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین‌های A، D، E، C و همچنین منابع غذایی حاوی آهن و روی و سلنیم که برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید ۱۹ لازمند، نگرانی از نظر تضعیف سیستم ایمنی بدن در ایام روزه داری و خطر ابتلا به این بیماری کاهش می‌یابد. توصیه‌های تغذیه‌ای جهت تقویت سیستم ایمنی

با توجه به نقش ویتامین A در تقویت سیستم ایمنی بدن، توصیه می‌شود در وعده‌های سحر و افطار از منابع غذایی ویتامین A شامل منابع گیاهی شامل انواع سبزی‌ها و میوه‌های زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلواپی، موز و انواع مرکبات و منابع حیوانی مانند زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات استفاده شود. سعی شود منابع غذایی ویتامین D مانند ماهی‌های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ برای افزایش سطح ایمنی بدن مصرف شود.

همچنین برای تأمین ویتامین E به عنوان آنتی‌اکسیدان و کمک‌کننده به عملکرد سیستم ایمنی بدن، می‌توان از روغن‌های مایع مانند کانولا، آفتابگردان و ذرت در طبخ غذا و سبزیجاتی مانند اسفناج، کلم پیچ، سویا و سیب زمینی در وعده‌های غذایی سحر، افطار یا انواع آجیل مانند فندق، بادام، گردو در فاصله وعده افطار تا شام استفاده کرد.

مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین C شامل انواع میوه‌ها و سبزی‌ها از جمله سبزی‌های برگ سبز مانند سبزی خوردن و انواع کلم و گوجه فرنگی، جوانه‌های گندم، ماش و شبدر، انواع مرکبات مانند لیمو ترش، لیمو شیرین، پرتقال، نارنگی و نارنج و کیوی در هر سه وعده افطار، شام و سحر توصیه می‌شود.

مصرف منابع غذایی ویتامین‌های گروه B مانند انواع سبزی‌های برگ سبز و میوه‌ها، شیر و لبنیات، انواع گوشت‌ها، زرده تخم مرغ، غلات سبوس‌دار، حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش، مغزها شامل پسته، گردو، بادام و فندق جهت

ارتقای سیستم ایمنی بدن در این ایام توصیه می شود. در عین حال برای پیشگیری از پیشرفت سریع عفونت های ویروسی و تامین ویتامین B۱۲ توصیه می شود از منابع پروتئین های حیوانی از جمله گوشت قرمز، ماهی و ماکیان، تخم مرغ و لبنیات حتما مصرف شود.

باید توجه کرد که دریافت آهن کافی از منابع غذایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن در ایام روزه داری توصیه می شود. آهن در منابع گیاهی و منابع حیوانی یافت می شود. منابع حیوانی آهن عبارتند از گوشت قرمز، مرغ و ماهی که حاوی "آهن هم" هستند و منابع گیاهی شامل انواع سبزی ها، حبوبات، میوه های تازه و خشک شده و غلات کامل که "آهن غیر هم" دارند. اگر چه تخم مرغ از منابع حیوانی آهن محسوب می شود، اما آهن آن "غیر هم" است. اگر منابع غذایی آهن به همراه غذاهای حاوی ویتامین C مصرف شوند، جذب آهن افزایش می یابد.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، مصرف غذاهای غنی از روی (Zn) شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، غلات کامل، حبوبات و تخم مرغ برای تقویت سیستم ایمنی در هر سه وعده غذایی سحر، افطار و شام در این ایام نیز توصیه می شود.