

## توصیه‌های تغذیه‌ای برای عوارض کرونا

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به تبعات زیاده‌روی در مصرف مکمل‌ها، گفت: مصرف به اندازه مکمل‌ها کارایی مفیدی در قسمت‌های مختلف بدن دارد اما مصرف بیش از حد آن‌ها موجب مسمویت می‌شود.



ایسنا/خوزستان یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به تبعات زیاده روی در مصرف مکمل‌ها، گفت: مصرف به اندازه مکمل‌ها کارایی مفیدی در قسمت‌های مختلف بدن دارد اما مصرف بیش از حد آن‌ها موجب مسمویت می‌شود.

دکتر مجید محمدشاهی اظهار کرد: در ابتدای شیوع کرونا مصرف مکمل‌ها بسیار مورد توجه قرار گرفت اما متأسفانه بسیاری از تبلیغات در خصوص استفاده از مکمل‌ها نادرست است.

به گزارش ایسنا، وی با بیان اینکه تاکنون مطالعه‌ای در خصوص اثبات نیاز داشتن به مصرف مکمل‌ها در این دوران وجود نداشته است، افزود: اگر برنامه غذایی مناسب و کافی داشته باشیم، به هیچ عنوان نیازی به مصرف مکمل‌ها وجود ندارد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز با تأکید بر لزوم مصرف مکمل‌ها تنها با تجویز پزشک یا متخصص تغذیه، گفت: مصرف به اندازه مکمل‌ها کارایی مفیدی در قسمت‌های مختلف بدن دارد اما مصرف بیش از حد آن‌ها موجب مسمویت می‌شود.

وی در خصوص چگونگی تغذیه پس از بهبودی مبتلایان به کرونا، بیان کرد: در دوره نقاهت، یک سری علائم از جمله بی حالی و ضعف در افراد باقی می‌ماند که عموماً این مساله به دلیل تحلیل عضلانی رخ می‌دهد.

محمدشاهی افزود: ممکن است به دلیل استرس، مصرف کمتر غذا در دوران بیماری و همچنین ماهیت بیماری، بخش زیادی از عضلات تحلیل برود؛ برای برگرداندن عضلات، خواب کافی در شب، ورزش و همچنین مصرف انواع مواد غذایی حاوی پروتئین نیاز است.

وی با بیان اینکه پروتئین نقش اصلی را در ایجاد عضلات در بدن دارد، گفت: در این مدت مصرف انواع گوشت‌ها، حبوبات و سفیده تخم مرغ توصیه می‌شود. در این بازه زمانی گاهی حتی تجویز مکمل‌های پروتئینی را نیز در دستور کار قرار می‌دهیم.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی بیان کرد: اگر رنگین‌کمانی از انواع میوه و سبزیجات مصرف شود، تقریباً خیال‌مان راحت است که همه ویتامین‌های لازم این گروه غذایی دریافت خواهد شد.

وی با اشاره به ریزش مو در مبتلایان به کرونا تا چند ماه پس از بهبودی، عنوان کرد: هنوز علت دقیق ریزش مو در این افراد مشخص نیست اما استفاده از جوانه‌ها و سیبوس‌ها در بهبود این حالت کمک‌کننده بنا بر این عدس و ماش جوانه زده در برنامه غذایی گنجانده شود. سیبوس‌های آماده برنج، گندم و جوی دو سر نیز در این خصوص تأثیرگذار است.

وی در خصوص تغذیه در دوران واکسیناسیون نیز گفت: بهترین کار این است که شب قبل از واکسیناسیون، فرد خواب کافی داشته باشد. در روز واکسیناسیون در بسیاری از افراد حالت‌های غش کردن یا بی‌هوشی رخ می‌دهد که عموماً این حالت به دلیل ترس از آمپول زدن اتفاق می‌افتد بنابراین این افراد اگر شب، مایعات زیادی مصرف کنند و خوب بخوابند و صبحانه مقوی مصرف کنند، افت فشار خون و این عوارض کمتر در این افراد رخ می‌دهد.

محمدشاهی گفت: بلافاصله پس از دریافت واکسن باید مایعات از جمله آبمیوه‌های طبیعی، آب سبزیجات، دمنوش یا چای مصرف شود. احتمالاً عوارض پس از تزریق واکسن در برخی افراد تب یا اسهال باشد بنابراین آبی که در پی تعریق یا اسهال از بین می‌رود باید با تغذیه جبران شود.

وی افزود: این عوارض سه تا چهار روز و در برخی موارد تا یک هفته طول می‌کشد و در این مدت باید مایعات بدن تأمین شود. در این راستا می‌توان یک لیتر آب را با پنج تا شش قاشق مرباخوری عسل، یک دوم قاشق چای خوری نمک و یک قرص جوشان ویتامین C مخلوط کرد و در طول روز با چهار لیوان مصرف کرد. این محلول مانند یک سرم است.