

اصول تغذیه مناسب در شرایط بحرانی



مدیر گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت آذربایجان شرقی با بیان اینکه در زمان بحرانی جنگ اولویت دادن به یک رژیم غذایی متعادل با کالری، پروتئین و مواد مغذی ضروری کافی برای حفظ سلامت هموطنان بسیار مهم است، گفت:

مدیر گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت آذربایجان شرقی با بیان اینکه در زمان بحرانی جنگ اولویت دادن به یک رژیم غذایی متعادل با کالری، پروتئین و مواد مغذی ضروری کافی برای حفظ سلامت هموطنان بسیار مهم است، گفت: ضمن رعایت خونسردی و آرامش در تمام شرایط، به اندازه نیاز خانوار خرید مواد غذایی انجام و از خرید و انبار کردن بیش از اندازه مواد غذایی خودداری شود.

تغذیه سالم‌الفتح الله پورعلی، مدیر گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت آذربایجان شرقی در گفت و گو با ایکنای آذربایجان شرقی با بیان اینکه در زمان بحرانی جنگ اولویت دادن به یک رژیم غذایی متعادل با کالری، پروتئین و مواد مغذی ضروری کافی برای حفظ سلامت هموطنان بسیار مهم است، گفت: ضمن رعایت خونسردی و آرامش در تمام شرایط، به اندازه نیاز خانوار خرید مواد غذایی انجام و از خرید و انبار کردن بیش از اندازه مواد غذایی خودداری شود.

وی افزود: تمرکز کافی به در دسترس بودن غذاهای سالم و فاسد نشدنی داشته باشند تا در صورت تشدید اوضاع بتوانند برای تأمین کالری، پروتئین و مواد مغذی کافی از آن‌ها استفاده کنید.

پورعلی با بیان اینکه مصرف مقادیر کافی پروتئین برای حفظ توده عضلانی ضروری است، ادامه داد: پروتئین مورد نیاز بدن از انواع پروتئین‌های حیوانی (مثل تخم مرغ و گوشت‌ها) و گیاهی (مثل حبوبات، سویا و آجیل‌ها) تأمین می‌شود. در صورت تشدید تنش‌ها، منابع پروتئینی فاسد نشدنی با ماندگاری بالا مانند گوشت‌های کنسرو شده، حبوبات، سویا یا آجیل را در اولویت قرار دهند.

مدرس دانشگاه علوم پزشکی تبریز بیان کرد: برای تأمین انرژی مورد نیاز، منابع غذایی حاوی کربوهیدرات‌های پیچیده مثل نان، برنج و حبوبات انتخاب شود.

وی با بیان اینکه به منظور جلوگیری از افزایش دریافت کالری و همچنین تأمین فیبر و مواد مغذی مورد نیاز بدن، میوه‌ها و سبزیجات تازه میان وعده‌های بسیار خوبی به شمار می‌آیند، گفت: در صورت تشدید اوضاع که دسترسی به میوه‌های تازه مقدور نباشد می‌توان از میوه‌های خشک یا میوه‌ها و سبزیجات کنسرو شده استفاده کرد.

پورعلی بیان کرد: مصرف تنقلاتی مثل چیپس، پفک، نوشابه‌ها، آبمیوه‌های صنعتی، همچنین غذاهای آماده و فرآوری شده مثل سوسیس، کالباس، پیتزا، انواع سوخاری‌ها و فست‌فودها حتی الامکان محدود شود.

این متخصص تغذیه با بیان اینکه خوردن لبنیات طی این ایام فراموش نشود، اظهار کرد: یک لیوان شیر کم چرب در هنگام خواب باعث بهبود کیفیت خواب می‌شود و می‌تواند به آرامش روانی نیز خیلی کمک کند.

وی گفت: در شرایط بحرانی جنگ، تغذیه مناسب برای مادران باردار و شیرده از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، چراکه سوءتغذیه می‌تواند عواقب جدی برای سلامت مادر و کودک داشته باشد.

پورعلی ادامه داد: آب سالم آشامیدنی با قابلیت نگهداری طولانی مدت اولین شرط ضروری تغذیه در شرایط بحران می‌باشد. در صورت امکان، آب را جوشانده یا از آب معدنی استفاده شود و برای جلوگیری از کم‌آبی روزانه حداقل ۱ تا ۱.۵ لیتر آب سالم و مطمئن استفاده کنید.

مدیر گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت آذربایجان شرقی افزود: مواد غذایی ضروری با قابلیت نگهداری طولانی و با حداقل فرایند آماده‌سازی را در دسترس داشته باشند، گفت: حبوبات با اولویت سویا و عدس‌ها به تأمین پروتئین، نشاسته، فیبر، انواع ویتامین‌ها و املاح کمک می‌کند.

وی بیان کرد: روغن‌های پخت و پز با اولویت روغن کانولا باشد کنسرو غذاهای آماده مثل (کنسرو ماهی، لوبیا، عدس و مرغ) تهیه شود. قبل از تهیه و مصرف غذاهای کنسرو شده (تن ماهی و حبوبات و...) حتماً به تاریخ تولید و انقضای آن دقت شود.

پورعلی با بیان اینکه در صورت قوطی کنسروهاپ زنگ زده یا باد کرده باشد نباید از آن استفاده کرد، گفت: غذاهای کنسروی مانند تن ماهی، گوشت، لوبیا و... باید قبل از مصرف ۲۰ دقیقه جوشانده شود.

وی ادامه داد: شیر و لبنیات استریلیزه فقط از نوع تتراپک (پاکت مقوایی)، پنیر، ماست، انواع بیسکویت ساده، کلوچه و کیک خریدار شود. برای پیشگیری از سوءتغذیه، مادران باردار باید مکمل های آهن و مولتی ویتامین خود را از مراکز، خانه ها و پایگاه های بهداشت دریافت کرده و به طور مرتب مصرف کنند.