



غذاهای آماده به مصرف تهدیدی علیه سلامت زنان

عضو هیات علمی انستیتو تحقیقات تغذیه کشور با تاکید بر نقش عوامل تغذیه ای در بروز عفونت های قارچی زنان هشدار داد...

سلامت نیوز: عضو هیات علمی انستیتو تحقیقات تغذیه کشور با تاکید بر نقش عوامل تغذیه ای در بروز عفونت های قارچی زنان هشدار داد: 171#& افزایش هضم مواد قندی، غذاهای غنی از قندهای ساده، افزایش دریافت کالری از کربوهیدرات های ساده و کربوهیدرات های زودهضم که شامل غذاهای آماده به مصرف و فست فودها می شود در بروز عفونت های قارچی زنان موثر است. »

دکتر خدیجه رحمانی در گفت و گو با خبرنگار سلامت نیوز گفت: 171#& امروزه درمان بسیاری از بیماری ها یک بعدی نیست یعنی صرفا با دارو، تغذیه و روانشناسی حل نمی شود که می توان به عفونت های زنان اشاره کرد که هم به درمان دارویی هم درمان تغذیه ای و هم درمان روانی- اجتماعی نیاز دارد چرا که بیشترین عواملی که امروزه بار بیماری ها را افزایش می دهد بویژه بیماری های عفونی، استرس هایی است که جامعه امروز ما با آن درگیر است و یکی از عواملی است که سیستم ایمنی فرد را ضعیف می کند و فرد را در برابر بیماری ها قرار می دهد. »

وی ادامه داد: 171#& عفونت قارچی زنان بیماری نسبتا شایع است و شایع ترین پاتوژن آن "کاندیدا آلبیکنس" است و شاید بتوان گفت 90 درصد عفونت های زنان را شامل می شود.

علائم این بیماری، خارش اندام تناسلی، تورم، سوزش و ناراحتی به هنگام ادرار است و ریسک فاکتورهای بسیاری در ارتباط با این عفونت وجود دارد که یکی از آن علل تغذیه ای است از دیگر علل موثر در بروز این عفونت می توان به وسایل جلوگیری از بارداری، رفتارهای جنسی، فاکتورهای میزبان اشاره کرد که از نظر عوامل اجتماعی و روانی می تواند زمینه ساز بروز بیماری باشد بنابراین درمان آن هم بایستی درمانی همه جانبه باشد. »

عضو هیات علمی انستیتو تحقیقات تغذیه کشور در گفت و گو با خبرنگار سلامت نیوز خاطرنشان کرد: 171#& در ارتباط با عوامل تغذیه ای که در بروز عفونت های قارچی زنان می تواند موثر باشد می توان به افزایش هضم مواد قندی اشاره کرد و باید گفت این قارچ برای رشد نیاز به قند دارد بنابراین در محیطی که قند زیادی داشته باشد این قارچ شروع به رشد می کند.

به همین علت افزایش هضم مواد قندی، غذاهای غنی از قندهای ساده، کربوهیدرات های زودهضم (که شامل غذاهای آماده به مصرف و فست فودها می شود)، کاهش مصرف شیر، افزایش دریافت کالری از کربوهیدرات های ساده به عنوان عوامل تغذیه ای است که در بروز این عفونت موثر است. »

وی ادامه داد: 171#& برای درمان تغذیه ای عفونت قارچی بایستی هم خود تغذیه و هم مکمل ها را در نظر داشت و در بحث درمان تغذیه ای بایستی رژیم غذایی کم چرب، کم کالری و غنی از کربوهیدرات های پیچیده را استفاده کرد.

کربوهیدرات های ساده مثل نان های سفید که سبوس ندارد، انواع شیرینی ها، بیسکوئیت ها و شکلات ها، قند و شکر، مربا، شیرینی جات به عنوان علل بروز عفونت های قارچی مطرح هستند بنابراین بایستی از کربوهیدرات های پیچیده مانند غلات سبوس دار و حبوبات، استفاده کرد. »

این متخصص تغذیه افزود: 171#& بنابراین اجتناب از مصرف کربوهیدرات های ساده و رژیم غنی از کربوهیدرات های پیچیده مهم است همچنین استفاده روزانه 240 میلی لیتر از ماست پروبیوتیک در درمان عفونت های قارچی موثر شناخته شده است و باید گفت مصرف روزانه سیر خاصیت ضد عفونت کاندیدا دارد. »

وی تاکید کرد: 171#& در بحث ساختارهای موثر در بروز عفونت های قارچی دیابت بسیار مهم است و در افرادی که مبتلا به دیابت هستند بخصوص دیابت غیرکنترل شده، کنترل قند یکی از فاکتورهای درمانی عفونت قارچی محسوب می شود و تغذیه و ورزش در افرادی که عدم تحمل گلوکز دارند و افرادی که چاق هستند بسیار موثر است. »

عضوهیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: 171#& نوع دیگری از عفونت زنان ویروس "هرپس سیمپلکس" است که به دو نوع تقسیم می شود که نوع یک آن در اندام های بالایی بدن بروز می کند و نوع 2 آن در اندام های پایینی از جمله در واژن و آلت تناسلی بروز می کند.

مطالعات نشان داده است تغذیه در تکثیر ویروس هرپس سیمپلکس (تبخال تناسلی) نقش اساسی دارد چرا که غذاهای غنی از

آرژنین (نوعی اسید آمینه) محرک تکثیر این ویروس است در مقابل غذاهای غنی از لیزین اثری (نوعی اسید آمینه) ضد ویروسی دارند.«

دکتر رحمانی توصیه کرد:« افراد مبتلا به تبخال تناسلی بایستی از مصرف غذاهای غنی از آرژنین مثل شکلات، بادام زمینی، بادام، فندق، تخمه آفتابگردان و ژلاتین خودداری کنند و در مقابل از غذاهای غنی از لیزین مثل سبزیجات، حبوبات، ماهی و مرغ استفاده کنند و برای تقویت سیستم ایمنی خود مکمل ویتامین C و مکمل روی استفاده کنند که البته برحسب اینکه فرد در چه مرحله ای از بیماری باشد دوز متفاوتی دارد و لازم است افراد برای اطلاعات بیشتر به متخصصین عفونی و یا متخصصین تغذیه مراجعه کنند و شاید لازم باشند مکمل لیزین برای درمان آنها تجویز شود.«