



صفر تا صد تغذیه گروه‌های پرخطر در روزهای کرونایی

تغذیه صحیح در دوران کرونا

منبع: فرشته فزونی، مسئول بهبود تغذیه معاونت امور بهداشتی دانشگاه | تهیه و طراحی: روابط عمومی دانشگاه

مواد غذایی مضر

- نوشیدنی گازدار
- آبمیوه‌های صنعتی
- غذاهای سرخ‌شده
- تنقلاتی مانند: چیپس، پفک، شکلات و...

مواد غذایی مفید

- مایعات گرم
- گوشت سفید
- لبنیات کم‌چرب
- انواع سبزی و میوه
- نان سبوس‌دار

از ویتامین E و روی و سلنیوم هستند. البته نباید در مصرف آنها زیاده روی کرد.

از مصرف چه نوع مواد غذایی باید اجتناب کرد

مسئول بهبود تغذیه جامعه معاونت امور بهداشتی با تاکید بر اجتناب از مصرف فست فودها، گوشت‌های فرآوری شده و غذاهای سرخ شده گفت: «این مواد حاوی نمک زیاد، اسیدهای چرب ترانس و اشباع بوده و برای سلامتی و عملکرد سیستم ایمنی نامطلوب هستند.»

به گفته وی میان وعده‌های غذایی با ارزش تغذیه‌ای کم مانند غلات حجیم شده، شکلات، چیپس، پاستیل، چوب شور، آب نبات و امثال آنها نیز نباید مصرف شود.

فرشته فزونی در ادامه تاکید کرد که انواع نوشیدنی‌های شیرین (نوشیدنی‌های گازدار، آب میوه‌های صنعتی) بیسکویت، شیرینی و کیک‌های خامه‌ای و شکلاتی، انواع شکلات‌ها، و بستنی‌ها نیز نباید مصرف شود.

توصیه‌های تغذیه‌ای برای گروه‌های پرخطر (سالمندان)

وی با بیان این مطلب که پروتئین مورد نیاز بدن سالمنندان باید از گوشت‌های کم چربی، مرغ، ماهی، سفیده تخم مرغ، فرآورده‌های لبنی بدون چربی یا کم چربی تامین شود افزود: «حبوبات نیز از منابع گیاهی پروتئینی هستند که اگر با غلات مصرف شوند تمامی نیاز بدن به پروتئین را تامین می‌کنند.»

ادامه در صفحه ۱۲

❖ استفاده از انواع سبزی‌ها در وعده‌های غذایی اصلی (انواع سالادها، آش‌ها، خورش‌ها، سوپ‌ها، خوراک، انواع پلو)

❖ مصرف انواع مرکبات (پرتقال و نارنگی و لیمو ترش و نارنج) به صورت منظم و روزانه حداقل دو عدد در روز توصیه می‌شود. مرکبات حاوی ویتامین C هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارند.

❖ دریافت مکمل‌های توصیه شده از قبیل ویتامین D براساس پروتکل‌های ابلاغی برای گروه‌های سنی مختلف صورت گیرد.

❖ مصرف منابع غذایی حاوی آهن (انواع گوشت و حبوبات) همراه منابع غذایی ویتامین C (مانند نارنج و آلبیموی تازه) به منظور جذب بهتر آهن.

❖ استفاده از منابع غذایی حاوی ویتامین B مانند تخم مرغ، مرغ، ماهی، قارچ، حبوبات و آجیل‌ها

❖ مصرف مایعات گرم فراوان، آب آشامیدنی سالم به عنوان بهترین نوشیدنی برای رفع تشنگی، آب میوه‌های تازه، دوغ کم نمک و بدون گاز، شربت‌های خانگی خیلی کم شیرین.

❖ مصرف غلات کامل سبوس دار مانند نان‌های سبوس دار، غلات کامل حاوی ویتامین‌های گروه B و سلنیوم هستند که می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی کمک کنند.

❖ مصرف شیر و لبنیات (کم چرب) و ترجیحاً پروبیوتیک به مقدار حداقل دو لیوان در روز

❖ مصرف انواع ماهی حداقل دو بار در هفته به دلیل داشتن امگا ۳ و سلنیوم نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارد.

❖ انواع آجیل و مغزهای بی‌نمک منبع خوبی

مصرف متعادل و متنوع همه گروه‌های غذایی با جایگزین آنها شامل انواع میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل، لبنیات کم چرب، انواع گوشت‌ها (قرمز، مرغ، ماهی و طیور) حبوبات و تخم مرغ است. مسئول بهبود تغذیه جامعه معاونت امور بهداشتی با توجه به کاهش فعالیت بدنی در دوران قرنطینه بردیافت انرژی روزانه در حد متعادل تاکید کرد و حضور کودکان و نوجوانان در منزل را فرصتی برای مشارکت در مراحل تهیه غذا و آشنایی با غذاهای سالم برشمرد.

فرشته فزونی تقویت سیستم ایمنی بدن را یکی از راه‌های مهم محافظت از بدن در مقابل بیماری‌ها ذکر کرد و افزود: «با مصرف غذاهای غنی از مواد مغذی و رفتارهای سالم غذایی می‌توانیم سیستم ایمنی قوی‌تری داشته باشیم.»

مهم‌ترین توصیه‌های تغذیه‌ای

❖ برنامه‌ریزی منظم برای صرف وعده‌های اصلی غذایی و میان وعده در طی روز به ویژه صبحانه کامل اهمیت دارد.

❖ استفاده از تخم مرغ، شیر کم چرب، پنیر کم چرب و کم نمک، نان و غلات سبوس دار و میوه و سبزی در وعده صبحانه مفید است.

❖ از انواع میوه‌ها و سبزی‌های تازه استفاده شود. مصرف انار، سیب، مرکبات، توت فرنگی، زردآلو، طالبی، موز، انبه، هندوانه، کیوی و یا هر نوع میوه دیگری که در دسترس است.

❖ مصرف سبزی‌هایی نظیر هویج، کدو حلواپی، انواع لفل، سبزی‌های دارای برگ سبز (اسفناج و کاهو)، گوجه فرنگی، خیار، انواع کلم و سایر میوه‌ها و سبزی‌ها.

مسئول بهبود تغذیه جامعه معاونت امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی داشتن یک برنامه غذایی مناسب، فعالیت بدنی و مدیریت استرس را بهترین راه برای تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از کرونا و حفظ سلامت بدن عنوان کرد.

به گزارش سپید، فرشته فزونی در گفت‌وگو با روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تقویت سیستم ایمنی بدن را یکی از راه‌های مهم محافظت در مقابل کرونا برشمرد و با اشاره به تاثیر تغذیه سالم در تقویت سیستم ایمنی به تشریح اصول تغذیه مناسب در دوران قرنطینه خانگی پرداخت.

وی با اشاره به احتمال افزایش مصرف مواد غذایی پرکالری و تنقلات نامناسب در دوران قرنطینه گفت: «افزایش دریافت غذاهای چرب، نوشیدنی‌های شیرین و پرکالری، کم تحرکی، افزایش زمان تماشای تلویزیون و استفاده بیشتر از کامپیوتر، تبلت و موبایل از علل اصلی اضافه وزن و چاقی در این دوران به شمار می‌رود که متأسفانه سلامت را به خطر می‌اندازد.»

فرشته فزونی این دوران را زمان مناسبی برای انتخاب و تهیه غذاهای سالم و با ارزش تغذیه‌ای مناسب برشمرد و یادآور شد: «هر خانواده می‌تواند با مدیریت مطلوب از یک رژیم غذایی متعادل و سالم برخوردار شود.»

وی داشتن یک برنامه غذایی مناسب، فعالیت بدنی و مدیریت استرس را بهترین راه برای حفظ سلامت، تقویت سیستم ایمنی بدن، پیشگیری از کرونا و کنترل وزن عنوان کرد.

به گفته وی برنامه غذایی مناسب به معنای