

بسمه تعالی

توصیه های تغذیه ای برای پیشگیری از بیماری های تنفسی و کرونا

اگرچه رعایت الگوی غذایی سالم در شرایط عادی لازمه برخورداری از سلامت است. ولی در بحران هایی مانند کرونا، تبعیت از یک الگوی تغذیه ای سالم یکی از مهم ترین و اساسی ترین عوامل در تقویت سیستم ایمنی بدن و حفظ سلامت محسوب می شود. به همین منظور بسیج ملی تغذیه سالم با شعار "تغذیه سالم برای پیشگیری از کرونا" در تاریخ ۱۵ لغایت ۳۰ آدی ماه با هدف پیشگیری از بیماری های واگیر و غیر واگیر برگزار می شود.

همانگونه که مستحضربید عملکرد سیستم ایمنی بدن نقش مهمی در پیشگیری از بیماری های تنفسی از جمله بیماری کووید ۱۹ دارد. عامل ابتلا یا پیشگیری از ابتلا به این ویروس بیماری های زمینه ای مثل دیابت و بیماری های ریوی می تواند سوء تغذیه و نداشتن تغذیه صحیح باشد. کمبود دریافت غذایی ویتامین هایی مثل ویتامین C و A با تضعیف سیستم ایمنی بدن احتمال ابتلا به بیماری ها را افزایش می دهد. همچنین افراد مبتلا به بیماری های غیر واگیر از جمله بیماری های قلبی-عروقی، پرفشاری خون، دیابت، آسم و مشکلات تنفسی، بیماری سرطانی و مبتلایان به اضافه وزن و چاقی بیشتر مستعد به ابتلا به کرونا هستند

پیام های تغذیه سالم برای پیشگیری از کرونا

- از میوه های فصل چون خرمالو، پرتقال، نارنگی، انار، سیب، لیمو شیرین و لیمو ترش و کیوی که مقدار زیادی ویتامین ث دارند برای تقویت سیستم ایمنی استفاده کنید.

- سبزیجات به خصوص خانواده کلم نیز از ارزش غذایی بالایی برخوردار هستند. این سبزیجات در پیشگیری از سرطان ها و تقویت سیستم ایمنی به خصوص مبارزه با ویروس کرونا موثر هستند.

- از سیر، زنجبیل و پیاز هر روز در غذاهای مصرفی استفاده کنید.

- از جوانه های گندم، ماش، شنبدر که حاوی ویتامین ث هستند در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنید.

- در دوران همه گیری کرونا از مواد غذایی کم چرب، کم نمک و با قند کمتر استفاده کنید.

- برای تقویت سیستم ایمنی بدن در کنار هر وعده غذایی از سبزی یا سالاد همراه با آب لیمو ترش و آب نارنج استفاده کنید.

به خاطر داشته باشید رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و حصول اطمینان از دریافت کافی ریزمغذی ها و پروتئین از برنامه غذایی روزانه نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری ها از جمله ویروس کرونا را دارد.

مهتاب السادات موسوی : کارشناس تغذیه شبکه بهداشت و درمان پاکدشت