

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 مهمترین و اساسی ترین عوامل در تقویت سیستم ایمنی و حفظ سلامت محسوب می شود. افراد مبتلا به بیماری های غیر واگیر از جمله بیماری های قلبی - عروقی، کبدی، پرفشاری خون، دیابت، آسم و مشکلات تنفسی، بیماران سرطانی و مبتلایان به اضافه وزن و چاقی، بیشتر مستعد ابتلا به کرونا هستند.

خانه نشینی اجباری این روزهای کرونایی، خود یکی از عواملی است که مصرف تنقلات و فست فودها را افزایش داده است. مواد غذایی که پرنمک، شیرین و پر چرب هستند، زمینه ساز اضافه وزن و چاقی و به تبع آن افزایش احتمال ابتلا به کرونا، دیابت، پرفشاری خون، چربی خون بالا و مرگ ناشی از کووید ۱۹ را افزایش می دهد. بنابراین در این دوران باید بیشتر مراقب سلامتی خود باشیم. به مواد غذایی و تنقلاتی که خریداری و مصرف می کنیم توجه بیشتری داشته باشیم تا این دوران همه گیری را با سلامتی پشت سر بگذاریم.

لازم است در شرایط فعلی همه گیری کرونا، به منظور تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از ابتلا به کووید ۱۹ توجه ویژه ای به مواد غذایی مصرفیمان داشته باشیم و توصیه های زیر را به خاطر بسپاریم.

۱- برای پیشگیری از کرونا، مکمل های مولتی ویتامین را خودسرانه مصرف نکنید.

۲- به جای مصرف مکمل های مولتی ویتامین برای تقویت سیستم ایمنی، از سبزی ها و میوه های فصل استفاده کنید.

۳- بهترین منبع پروتئینی ارزان قیمت، حبوبات است که همراه با غلات ارزش غذایی معادل گوشت خواهد داشت.

۵- از میوه های فصل مثل انواع مرکبات که غنی از ویتامین C هستند روزانه برای تقویت سیستم ایمنی بدن استفاده کنید. یک عدد پرتقال و یا دو عدد نارنگی متوسط ویتامین C مورد نیاز روزانه را تامین می کند.

۴- برای پیشگیری از کرونا در کنار هر وعده غذایی از سالاد و یا سبزی خوردن استفاده کنید.

۵- اگر به دلیل مشکلات گوارشی قادر به مصرف سبزیجات به صورت خام نیستید، آنها را به شکل بخارپز مصرف کنید

۶- افراد بالای ۱۲ سال برای تقویت سیستم ایمنی بدن، ماهانه یک مکمل ویتامین دی ۵۰ هزار واحدی مصرف کنند.

۷- در کودکان ۲ تا ۱۲ سال، مصرف هر دوماه یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D به تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از کرونا کمک می کند.

۸- غذاهای چرب و پرنمک با تضعیف سیستم ایمنی بدن شانس ابتلا به کرونا را افزایش می دهند.

۹- مصرف زیاد مواد قندی و شیرین با تحریک سیستم ایمنی بدن خطر ابتلا به کرونا را بیشتر می کند.

۱۰- به جای استفاده از نوشابه های گازدار، آب میوه های صنعتی که قند افزوده دارند و نوشیدنی های شیرین، از دوغ یا مائهالشعیرهای بدون قند و عرقیات خانگی کم شیرین استفاده کنید.

۱۱- از سبزی ها و صیفی جات فصلی مثل شلغم، کدو حلواپی، انواع کلم و گل کلم و هویج که سرشار از ویتامین C و A هستند، استفاده کنید.

۱۲- مصرف سس های چرب که معمولا نمک و شکر زیادی هم دارند را محدود کنید و سالاد خود را با چاشنی هایی مثل انواع سرکه، آبغوره، آبلیمو، آب نارنج و سبزیجات معطر میل کنید.

۱۳- تا جایی که ممکن است، روزانه ماست، پنیر و شیر کم چرب مصرف کنید.

- ۱۴- مصرف فست فودها مثل انواع پیتزا، سوسیس و کالباس و غذاهای کنسروی که حاوی سدیم و نمک زیادی هستند و موجب اختلال در سیستم ایمنی بدن می شوند را محدود کنید. تا احتمال ابتلای شما به کرونا کمتر شود.
- ۱۵- در دوران قرنطینه خانگی به جای مصرف تنقلات چرب و پر نمک (مانند آجیل و تخمه های نمکی) و شیرین (مانند انواع شیرینی، شکلات و بیسکویت و نوشیدنی های شیرین شده با قند)، از انواع میوه های فصلی و تازه استفاده کنید.
- ۱۶- انواع نوشابه ها و آبمیوه های صنعتی، آب نبات، شکلات، نوشیدنی های شیرین مثل شربت ها، انواع مربا و انواع شیرینی های خشک و تر حاوی مقادیر زیادی مواد قندی هستند. در مصرف آنها افراط نکنید.
- ۱۷- مصرف غذاهای پرچرب، پر نمک و شیرین خطر ابتلای شما به کرونا را افزایش می دهد.
- ۱۸- توجه به نشانگر رنگی تغذیه ای محصولات غذایی تضمین خریدی سالمتر و سیستم ایمنی قوی تر برای پیشگیری از کرونا است.
- ۱۹- احتمال ابتلای افراد چاق به کرونا بیش از دیگر افراد است. مراقب وزنتان باشید..
- ۲۰- بجای نان های سفید از نان هایی که سبوس بیشتری دارند استفاده کنید.
- ۲۱- برای پیشگیری از چاقی کودکان، میزان تماشای تلویزیون، کار و بازی کودکان با رایانه را محدود کنید.
- ۲۲- به مواد غذایی حاوی حبوبات (عدسی، خوراک لوبیا و) چاشنی های حاوی ویتامین C مانند آب لیمو یا نارنج تازه اضافه کنید.
- ۲۳- برای تشویق کودکان و نوجوانان به تحرک بیشتر در ایام ماندن در منزل، بطور دسته جمعی همراه اعضای خانواده ورزش کنید.
- ۲۴- کم آبی ریسک ابتلا به کرونا را افزایش می دهد، بنابراین روزی ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.
- ۲۵- هیچکدام از وعده های غذایی را حذف نکنید چرا که این اقدام سیستم ایمنی شما را تضعیف می کند.
- ۲۶- کمبود خواب باعث ضعیف شدن سیستم ایمنی می شود. خوابیدن به مدت هفت تا نه ساعت به صورت روزانه برای بزرگسالان توصیه می شود. کودکان بسته به سنشان به ۸ تا ۱۴ ساعت خواب نیاز دارند.
- ۲۷- از سیر، زنجبیل و پیاز هر روز در غذا های مصرفی استفاده کنید. این سه ماده غذایی تقویت کننده سیستم ایمنی هستند.
- ۲۸- تخم مرغ منبع بسیار مناسبی از پروتئین و مواد مغذی متنوع است. فقط توجه داشته باشید که بهتر است تخم مرغ را بجوشانید و بصورت آبپز کاملا سفت و پخته شده مصرف کنید و از نیم پز کردن، عسلی نمودن و یا نیمرو کردن آن بپرهیزید.
- ۲۹- از جوانه گندم، ماش و شیدر در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنید. این جوانه ها سرشار از پروتئین، آهن و ویتامین های گروه B هستند که به تقویت سیستم ایمنی شما کمک می کنند.
- ۳۰- هیچ ماده غذایی به تنهایی نمیتواند معجزه کند. تحت تاثیر شایعات، در مصرف برخی اقلام غذایی یا دمنوش ها افراط ننمایید. تنوع و تعادل را در برنامه غذایی خود رعایت کنید.
- ۳۱- مواد غذایی را از مراکز معتبر و تحت نظارت ارگان های بهداشتی تهیه نمایید.
- ۳۲- مواد غذایی خریداری شده را به شیوه سالم آماده و مصرف نمایید. از روش های بخار پز یا آبپز کردن بجای سرخ کردن استفاده نمایید.

۳۳- دیابت ، فشار خون بالا و بیماری های قلبی -عروقی خطر ابتلا به کرونا را بیشتر می کنند. با رعایت رژیم غذایی صحیح در کنترل این بیماری ها بکوشید.

۳۴- برای پیشگیری از تحریک سیستم ایمنی بدن ، بجای روغن های حیوانی ، روغن دمه که حاوی مقدار زیادی چربی اشباع شده هستند، از روغن های مایع استاندارد و دارای مجوزهای بهداشتی و در حد متعادل استفاده کنید.