

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه: تغذیه قبل و بعد از واکسن کرونا را جدی بگیرید



زهرا عبداللہی گفت: نحوه تغذیه قبل و بعد از تزریق واکسن اهمیت دارد تا بدن پاسخ مناسب تری به واکسن بدهد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، زهرا عبداللہی، روز شنبه ۱۱ دی ماه ۱۴۰۰ در نشست خبری که به صورت آنلاین برگزار شد، اظهار داشت: بسیج ملی تغذیه سالم امسال هم طبق روال سالهای گذشته از ۱۵ تا ۳۰ دی به مدت دو هفته در سطح کشور با همکاری دانشگاههای علوم پزشکی و همینطور بخشهای ذی ربط از جمله آموزش و پرورش، شهرداری، بهزیستی، معاونت‌های بهداشت و درمان نیروهای انتظامی، سپاه و... در کشور اجرا میشود.

وی ادامه داد: هدف از برگزاری بسیج ملی تغذیه سالم، انتشار پیام‌هایی است که در شرایط فعلی کرونا و به دلیل نقش تغذیه صحیح در مدیریت کرونا اهمیت می‌یابد.

به گفته عبداللہی، در دو هفته برنامه بسیج ملی تغذیه سالم در کشور، بر دو موضوع متمرکز می‌شویم که به مردم بگوییم با رعایت یک الگوی غذایی درست در شرایط فعلی، حتی می‌توان بیماری کرونا را کنترل کرد.

وی افزود: تغذیه صحیح نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن دارد. اصولاً در افرادی که سیستم ایمنی بدن به دلیل تغذیه نامناسب تضعیف می‌شود، قاعدتاً مقاومت بدن در برابر این ویروس کمتر بوده و حتی ممکن است شدت و حدت بیماری و دوره بهبودی و نقاهت نیز افزایش یابد.

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با اشاره به تأثیر تغذیه در زمان انجام واکسیناسیون، بیان کرد: نحوه تغذیه حتی قبل و بعد از تزریق واکسن اهمیت دارد تا بدن پاسخ مناسب‌تری به واکسن بدهد، پاسخ مناسب بدن به واکسن وابسته به عملکرد مناسب سیستم ایمنی بدن است. به عنوان مثال می‌گوئیم موقع واکسیناسیون ناشتا نباشید زیرا ناشتایی موقع واکسیناسیون در برخی افراد منجر به افت فشار خون می‌شود. توصیه دیگر این است که باید به میزان کافی آب و مایعات مصرف کنید؛ در یک برنامه غذایی صحیح باید روزانه بین ۶ تا ۸ لیوان آب و مایعات مصرف کرد. خوردن آب و مایعات قبل و بعد از واکسیناسیون سبب بهبود عملکرد سیستم ایمنی می‌شود چون کم آبی بدن سبب عملکرد نامطلوب سیستم ایمنی می‌شود. انواع مایعات و غذاهای آبکی علاوه بر آب قبل و بعد از واکسیناسیون مناسب است.

وی تأکید کرد: نکته مهم چه برای واکسیناسیون و چه برای پیشگیری از ابتلاء به کرونا داشتن الگوی غذایی مناسب است؛ یعنی الگویی که در آن مصرف قند و نمک و چربی در آن کم است. مصرف زیاد مواد قندی از جمله نوشابه‌ها، شیرینی و ... می‌تواند سبب تضعیف سیستم ایمنی بدن شود. بنابراین باید از مصرف زیاد و بی رویه مواد قندی و شیرین پرهیز کنیم. پیام دیگر ما مصرف کم نمک است زیرا ما بیش از ۲ برابر مقدار توصیه شده نمک مصرف می‌کنیم، میزان مجاز روزانه به طور متوسط ۵ گرم است. مصرف نمک زیاد به طرق مختلف رخ می‌دهد که یکی از آنها نمک پنهان در انواع فست فودها و سسها است.

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، ادامه داد: از سوی دیگر افراط در مصرف غذاهای چرب و پر ادویه که معمولاً هضم سنگینی دارند و حاوی اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای ترانس هستند هم عاملی برای تضعیف سیستم ایمنی دارد.

وی افزود: کاهش مصرف قند و نمک و چربی و دقت در مصرف مواد غذایی و استفاده از غذاها و نوشیدنی‌هایی که قند، چربی و نمک کمتری دارند سبب می‌شود که بدن بتواند مقاومت بهتری در برابر انواع بیماری‌ها داشته باشد. باید با رعایت تعادل و تنوع غذایی وزن بدن

را کنترل کنیم؛ زیرا افراد چاق معمولاً احتمال بیشتری برای ابتلاء به کرونا دارند و در صورت ابتلاء هم شدت بیماری در آنها بیشتر بوده و دوره بهبودی نیز بیشتر طول می‌کشد. بنابراین در کنار کاهش مصرف قند، نمک و چربی باید مصرف بیشتر سبزی‌ها و میوه‌ها به میزان ۴۰۰ گرم در روز، کنترل وزن بدن و... را در برنامه غذایی خود بگنجانیم. با این توصیه‌ها می‌توان به مقاومت بدن کمک کرد.

عبداللہی با اشاره به شعار امسال هفته بسیج تغذیه امسال مبنی بر "تغذیه، واکسیناسیون و کرونا"، گفت: می‌خواهیم به مردم بگوییم با رعایت اصولی در برنامه غذایی روزانه می‌توانیم به سیستم ایمنی بدن کمک کنیم. الان روند چاقی در کودکان زیر ۵ سال و دانش‌آموزان افزایشی است و در بزرگسالان هم بر اساس آخرین بررسی‌ها حدود ۶۰ درصد جمعیت بالای ۱۸ سال دچار اضافه وزن و چاقی بوده و بیش از ۲۰ درصد دانش‌آموزان دچار چاقی هستند و حتی چاقی شکمی در دانش‌آموزان داریم. این روند افزایشی به دو دلیل رخ می‌دهد. عامل اول الگوی غذایی غلط شامل استفاده زیاد از مواد غذایی چرب، شور و شیرین و مصرف کم میوه و سبزی است؛ از طرفی تحرک بدنی نیز ناکافی است یعنی ۵۰ درصد مردم تحرک بدنی کافی ندارند. هر فرد باید به مدت ۵ روز در هفته ۳۰ دقیقه پیاده روی تند داشته باشد که حداقلی‌ترین حالت است.

وی افزود: در شرایط کرونا که به دلیل ضرورت پروتکل‌های بهداشتی حضور در جاهایی که جمعیت زیاد است باید در خانه با انجام حرکات کششی و یا هر شکلی فعالیت بدنی داشته باشیم. عدم فعالیت بدنی و تنها انجام فعالیت نشسته عاملی برای افزایش وزن است.

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درباره مصرف نمک، تصریح کرد: آخرین مطالعه ما که سال ۱۳۸۰ تا ۱۳۸۵ انجام شد می‌گفت که مردم روزانه ۱۵ گرم نمک مصرف می‌کنند. اکنون آخرین اطلاعات که مربوط به مطالعه عوامل خطر بیماری‌های غیر واگیر است، متوسط مصرف نمک را حدود ۱۰ گرم گزارش می‌کند. موضوع مهم این است که همین ۱۰ گرم دو برابر میزان توصیه شده است. سازمان بهداشت جهانی اعلام می‌کند باید کمتر از ۵ گرم نمک روزانه مصرف کنیم و منظور این همه نمک پیدای و پنهانی است که از طریق مواد غذایی در طول یک روز وارد بدن می‌شود.

وی تصریح کرد: ظرف ۵ سال گذشته با همکاری سازمان ملی استاندارد میزان قند و نمک حدود ۴۰ محصول غذایی پرمصرف بازنگری شده و کاهش

یافته است و این کار همچنان ادامه داد و یکی از مهم ترین اتفاقات کاهش میزان نمک در نان بوده است.

عبداللهی افزود: نان به عنوان قوت غالب است و مطالعات میگوید مردم به طور متوسط روزانه ۳۰۰ گرم نان مصرف میکنند و میزان نمک در آن حدود ۲.۳ درصد بود که با روزی ۳۰۰ گرم مصرف نان حدود ۶ گرم نمک فقط از طریق نان وارد بدن میشد و اکنون با استانداردهای این عدد به کمتر از یک درصد رسیده است. هدف این است که محصولات غذایی به لحاظ میزان قند، نمک و چربی اصلاح شده باشد.

وی به نشانگرهای رنگی تغذیه‌ای با رنگهای سبز و زرد و قرمز بر روی محصولات غذایی اشاره کرد و گفت: این نشانگرها به مردم کمک میکند تا موقع انتخاب محصول آن را لحاظ کنند. قرمز به معنی بالا بودن میزان قند، نمک یا چربی است و سبز به معنای مناسب بودن میزان این مواد است. با این اقدامات انتظار داریم که میزان مصرف قند و نمک و چربی کاهش یابد.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت