

تغذیه دوران قرنطینه خانگی را جدی بگیرید/پرهیز از فست فود خوری



مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، نسبت به عوارض مصرف غذاهای آماده و فست فودها در دوران قرنطینه خانگی هشدار داد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از مهر، زهرا عبداللہی، گفت: افراد مبتلا به بیماری‌های غیر واگیر از جمله، بیماری‌های قلبی عروقی، کبدی، پرفشاری خون، دیابت، آسم و مشکلات تنفسی، بیماران سرطانی و مبتلایان به اضافه وزن و چاقی، بیش از بقیه مستعد ابتلاء به کرونا هستند.

وی با اشاره به خانه نشینی اجباری در روزهای کرونایی، افزود: قرنطینه خانگی یکی از عواملی است که مصرف تنقلات و فست فودها را افزایش داده است. مواد غذایی پرنمک، شیرین و پرچرب، زمینه ساز اضافه وزن و چاقی و به تبع آن افزایش احتمال ابتلاء به کرونا، دیابت، پرفشاری خون، چربی خون بالا و مرگ ناشی از کووید ۱۹ را افزایش می‌دهند.

عبداللہی خاطرنشان کرد: در این دوران باید بیشتر مراقب سلامتی خود بوده و به مواد غذایی و تنقلاتی که خریداری و مصرف می‌کنیم، توجه بیشتری داشته باشیم تا این دوران همه گیری را با سلامتی پشت سر

بگذاریم.

وی تاکید کرد: در شرایط همه گیری کرونا، به منظور تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از ابتلاء به کووید ۱۹ باید توجه ویژه ای به مواد غذایی مصرفی خودمان داشته باشیم.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت

منبع: مهر