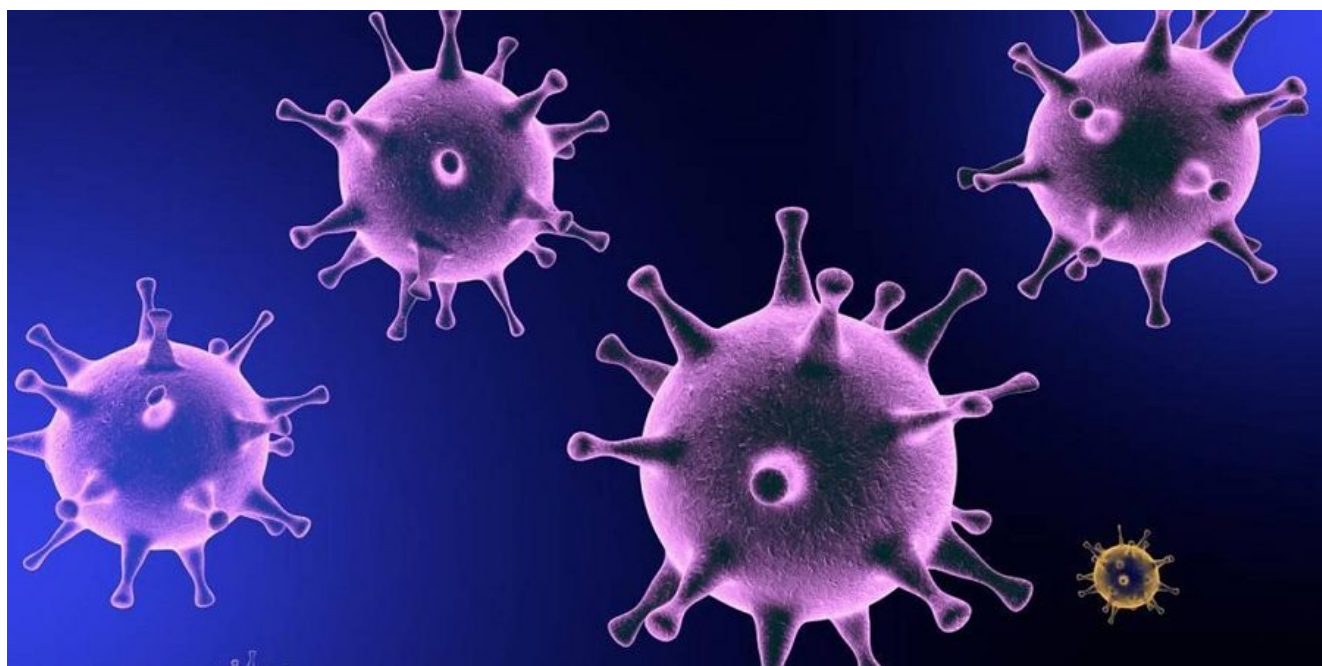


تغذیه مناسب عامل مقابله با ویروس کرونا



عملکرد سیستم ایمنی بدن نقشی مهم در پیشگیری از بیماری های تنفسی از جمله بیماری کرونا دارد. برای تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از ابتلا به عوامل بیماریزا به ویژه کرونا ویروس در این مقطع زمانی، باید ضمن رعایت نکات بهداشتی، توصیه های تغذیه ای و دریافت مواد مغذی مورد نیاز بدن را بسیار جدی گرفت.

مصرف ادویه جات بویژه زردچوبه که یک گیاه دارویی اعجاب انگیز در حفظ سلامتی و مقابله با انواع بیماریهاست و نیز زعفران توصیه می شود حتما در برنامه غذایی قرار گیرد. اما بهتر است ادویه جات در پایان پخت به غذا افزوده شود تا خواص آن حفظ شود. همچنین دقت شود که در تهیه ادویه جات حتما به خالص بودن و مرغوبیت آن توجه شود.

همچنین مصرف روزانه حبوبات بویژه لوبیا و عدسی با توجه به اینکه این مواد غذایی منبع پروتئین بالایی هستند بشدت توصیه می شود.

جوانه ها مانند جوانه گندم، ماش و شبدر نیز در تقویت سیستم ایمنی بدن و مقابله با انواع بیماریها بسیار موثر است. دانه ها و جوانه ی

گندم، گردو، پسته و بادام، تخمه آفتابگردان، ذرت، روغن گردو، روغن کنجد و زیتون،

روغن هسته انگور، روغن جوانه ذرت، روغن آفتابگردان، روغن جوانه گندم، غلات کامل و

انواع مغزها مانند بادام زمینی و فندق دارنده ویتامین E هستند که مصرف آنها در تقویت سیستم ایمنی و مقابله با ویروس بسیار موثر است.

ضمن اینکه جهت تامین میزان کافی ویتامین ها بویژه ویتامین C روزانه حداقل

یک عدد پرتقال، یا دوعدد نارنگی و یا لیموترش و یا گریپ فروت و سبزیجات را در

برنامه غذایی خود قرار دهید. ویتامین C نقش بسیار مهمی در تقویت سیستم ایمنی و مقاوم سازی

بدن داشته و با توجه به اینکه یک آنتی اکسیدان طبیعی است با خنثی کردن رادیکالهای

آزاد بدن به سیستم ایمنی کمک کرده و نیز با افزایش تولید گلبولهای سفید خون،

فرآیند مبارزه با عفونت را تقویت می کند.

مصرف خانواده کلم، پیاز خام بنفش و پیازچه در رژیم غذایی روزانه بسیار مفید و موثر است. مصرف روزانه کدو حلوایی و هویج می تواند از ورود ویروس به بدن جلوگیری کند.

تا حد ممکن از مصرف غذاهای کنسروی، منجمد، سوسیس و کالباس خودداری نمایید.

فراموش نشود که استرس و فشارهای روحی و عصبی عامل جدی در گسترش این بیماری و کاهش سطح ایمنی بدن است.

تامین آهن مورد نیاز بدن جهت خونسازی و تقویت نیروی دفاعی بدن بسیار

ضروری می باشد. تخم مرغ، ماهی و گوشت قرمز که بطور کامل پخته شود میتواند آهن موردنیاز بدن را تامین کند و البته غلات و حبوبات، کلم قمری و انواع مغزها نیز منابع غنی آهن هستند.

مصرف روزانه سبزی یا سالاد همراه با آب لیمو ترش یا آب نارنج تازه بشدت توصیه می شود.

به طور جدی توصیه می شود تا حد ممکن از مصرف چربی ها و بویژه چربی های اشباع خودداری شود.

قطعا سالمندان، خانمهای باردار، نوزادان و کودکان باید در خصوص مصرف مواد غذایی توجه بیشتری کنند چرا که بیشتر در معرض آسیب پذیری هستند و داشتن بیماری هایی مانند بیماریهای ریوی، قلبی، دیابت و عدم تغذیه مناسب عامل تشدید این بیماری است.

دکتر مهدی کریمی تفرشی رئیس هیات مدیره خانه صنعت، معدن و تجارت جوانان تهران، ریاست هیات مدیره تعاونی تولید کنندگان محصولات غذایی کشور، عضو هیات مدیره کنفدراسیون صنعت ایران، نائب رئیس هیات مدیره انجمن علوم و فناوری غلات ایران، مشاور عالی در کمیته فناوریهای نو کمیسیون صنایع و معادن مجلس شورای اسلامی، کارآفرین برتر جهان اسلام