

توصیه های تغذیه ای روزهای کرونایی؛ سبزی ها و میوه ها معجون سلامتی هستند



مدیر گروه تغذیه بالینی دانشکده علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران، بر ضرورت مصرف میوه و سبزیجات در ایام کرونا تاکید کرد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، سید علی کشاورز، گفت: به گفته یکی از بزرگان علم تغذیه دنیا، پدر بیماری هر چه باشد، مادر آن سوء تغذیه است.

وی با عنوان این مطلب که یکی از ارکان سلامتی انسان تغذیه است، افزود: افرادی که کمخون هستند بیشتر در معرض ابتلاء به کرونا قرار میگیرند.

کشاورز گفت: از آنجا که انواع ویتامینها در سبزیها و میوهها وجود دارد در نتیجه سبزیها و میوهها، معجون سلامتی هستند. ثابت شده است که شکر و قندهای ساده نقش بسیاری در تضعیف سیستم ایمنی بدن دارند در نتیجه در دوران کرونا تا جایی که میتوانیم باید مصرف قند و شکر را حذف و یا محدود کنیم.

وی ادامه داد: قرقره کردن آب نمک در روز میتواند برای ضد عفونی دهان و گلو بسیار مفید و مؤثر باشد و خطر ابتلاء به بیماری را کم

می‌کند.

مدیر گروه تغذیه بالینی دانشکده علوم تغذیه و رژیم درمانی دانشگاه علوم پزشکی تهران، گفت: پختن کامل غذا خیلی از آلودگی‌های میکروبی و سموم میکروبی را از بین می‌برد.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت