

دانشیار گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران: مصرف نوشیدنی‌های گرم و دمنوش‌ها به تقویت ایمنی بدن کمک می‌کند



دانشیار گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران، گفت: افرادی که تغذیه مناسبی دارند، دچار اضافه وزن و کمبود وزن نمی‌شوند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از خبرگزاری مهر، خدیجه میرزایی دانشیار گروه تغذیه جامعه دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران، اظهار داشت: افرادی که درصد چربی بدن آنها به اندازه کافی باشد از شرایط التهابی کمتری برخوردار هستند.

وی ادامه داد: افراد سالمند و خانم‌های باردار بیشتر در معرض خطر ابتلاء به بیماری هستند و به علت در خانه ماندن دچار سوءتغذیه دو وجهی می‌شوند، یعنی هم اضافه وزن پیدا می‌کنند و هم دچار کمبود ویتامین D می‌شوند.

میرزایی گفت: توصیه می‌کنیم تنقلاتی را که ارزش غذایی بالایی ندارند، از سبد خانوار حذف و به جای آن از سبزیجات و میوه‌های تازه استفاده شود.

دانشیار گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران، تاکید کرد: مصرف مایعات و نوشیدنی‌های گرم مثل چای و انواع دمنوش‌ها می‌تواند سیستم ایمنی را در مقابل بیماری کرونا تقویت کند.

وی افزود: حتماً باید غذایی که مصرف می‌کنیم متعادل با نیازهای بدن و متناسب با شرایط کاری و جسمی ما باشد.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت

منبع: مهر