

رئیس انجمن تغذیه ایران تاکید کرد؛ شاه کلید پیشگیری از کرونا/ تغذیه سالم فراموش نشود



رئیس انجمن تغذیه ایران، به تشریح اهمیت تغذیه سالم در پیشگیری از ابتلا به کرونا و هنگام بیماری پرداخت.

به گزارش خبرگزاری مهر، جلال الدین میرزای رزاز، گفت: نقش محوری تغذیه در کاهش بار بیماری ها و جلوگیری از بیماری های غیر واگیر نظیر دیابت، اضافه وزن، سندم متابولیک، بیماری های قلب و عروق، سرطان و... به اثبات رسیده و رعایت اصول تغذیه سالم می تواند تا ۵۵ درصد از باربیماری ها را در آینده کاهش دهد.

این متخصص علوم تغذیه افزود: حدود ۲۴ تا ۲۸ درصد از بیماران بستری در بیمارستان های ایران دچار سوء تغذیه هستند که متأسفانه این امر باعث طولانی شدن مدت زمان بستری بیمار گردیده و درمان را با اخلاص جدی مواجه می کند. ضمن اینکه هزینه های مادی و معنوی زیادی به بیمار و خانواده او تحمیل می کند.

رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور، در ادامه به راهکارهای تغذیه ای پیشگیری از ابتلا به کرونا اشاره کرد و گفت: شاه کلید پیشگیری از ابتلا به کرونا افزایش و تقویت سیستم ایمنی و دفاعی بدن از طریق تغذیه سالم و اصلاح سبک زندگی است.

رئیس دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با عنوان این مطلب که سیستم ایمنی به دو بخش اختصاصی و غیر اختصاصی تقسیم می شود، افزود: غیر اختصاصی، شامل پوست، آنزیم لیزوزوم، لایه های مخاطی همچون گوارش، تنفس و گلبول های سفید است و اختصاصی، شامل لنفوسیت های T و B است.

وی به افزایش فعالیت فیزیکی به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده روی روزانه، خواب کافی و پرهیز از اضطراب اشاره کرد و گفت: در هنگام بیماری و مواقعی که بدن مورد هجوم قرار می گیرد مواد غذایی لازم یا از ذخایر داخل بدن تامین می شوند یا از طریق خوراکی که تامین آنها نقش محوری دارد.

رزاز ادامه داد: افراد دچار بیماری های زمینه ای مانند دیابت، بیماری های مزمن و حاد تنفسی و نقص سیستم ایمنی، نیازمند مراقبت های ویژه تغذیه ای هستند.

وی تاکید کرد: چنانچه شرایط رعایت اصول کلی تغذیه سالم فراهم باشد همه ویتامین ها و املاح برای بدن تامین می گردد. ولی در صورت وجود بیماری های زمینه ای مانند دیابت، بیمارهای مزمن تنفسی و نقص در سیستم ایمنی می توانند با مشورت متخصصین تغذیه از طریق مصرف مکمل ها میزان لازم برای تامین سلامت خود را مصرف نمایند.

رزاز در ارتباط با نقش ویتامین C، گفت: در حال حاضر جای بحث دارد و برخی از منابع معتبر توصیه به عدم استفاده از این نوع ویتامین در هنگام ابتلا به کرونا دارند. از همین رو، در شرایط بیماری و هایپرکاتابولیک نیاز به افزایش دریافت کالری با متخصص تغذیه مشاوره شود.

وی به ویژگی های غذاهای سالم تر اشاره کرد و افزود: شرایط پخت غذای سالم و بهداشتی کاملاً رعایت شود، خودداری از مصرف غذاهای نیمه پخته مانند گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ عسلی، محدودیت جدی در استفاده از سرخ کردنی ها و خودداری از زمان های پخت خیلی طولانی برای حفظ ارزش غذایی مواد غذایی، باید مورد توجه قرار گیرد.

این متخصص تغذیه گفت: توجه ویژه به صبحانه کامل مانند استفاده از عدس، لوبیا، تخم مرغ، سبزیجات، حبوبات، مصرف زرد چوبه به همراه زعفران، دارچین و سیر، مصرف شود.

وی افزود: بهتر است همراه غذا، پیاز خام یا سالاد و سبزیجات، روغن

زیتون و لیموترش یا نارنج مصرف شود.

رزاز ادامه داد: استفاده از میان وعده ها مثل میوه، انواع مغزها و شکلات تلخ به عنوان منابع آنتی اکسیدان، مورد توجه قرار گیرد.

رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور، در پایان بر عدم استفاده از فست فودها و عدم استفاده از غذاهای رستوران های غیر معتبر تاکید کرد.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت