

رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی بیان کرد: توصیه به نوشیدن شیر نیمه گرم برای افراد افسرده در بحران کرونا



رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور گفت: افرادی که در بحران کرونا دچار افسردگی و اضطراب شده‌اند، بهتر است عصرها شیر نیمه گرم بنوشند و البته با توجه به شدت بیماری می‌توانند مکمل استفاده کنند اما در مواردی همچون تپش قلب حتما باید مداخله‌های روانشناسی و روانپزشکی صورت بگیرد.

به گزارش ایسنا، جلال‌الدین میرزای رزاز در پاسخ به این سوال که مصرف چه مواد غذایی برای افرادی که در بحران کرونا حالت افسردگی دارند مناسب است؟ گفت: مصرف چای، کافئین و انواع شکلات می‌تواند برای دستگاه عصبی نوعی محرک باشد و محرک

مغزی اضطراب را به‌خصوص در افرادی که اختلال خواب دارند، افزایش دهد؛
بنابراین نباید از این مواد استفاده کرد.

وی در ادامه با اشاره به مواد غذایی که باید در دوران نقاهت کرونا استفاده کرد، گفت: با توجه به تحقیقات صورت گرفته، ترمیم اعضای بدن مبتلایان به کرونا که دچار آسیب شده، چندین هفته و چندین ماه زمان نیاز دارد.

میرزای رزاز افزود: بیماران بعد از دوران نقاهت کرونا به سه گروه شامل افرادی که با سوء تغذیه مواجه نیستند، افرادی که سوء تغذیه متوسط دارند و افرادی که با سوء تغذیه شدید مواجه هستند، تقسیم می‌شوند.

وی تصریح کرد: توصیه ما به افرادی که با سوء تغذیه متوسط مواجه هستند، درمان‌های خانگی و به افرادی که با سوء تغذیه شدید مواجهند، مشاوره‌های تخصصی غذایی است.

رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور همچنین بیان کرد:

تقویت سیستم ایمنی بدن باید تنوع و تعادل و تبعیت از هرم غذایی رعایت شود.

در این رابطه استفاده از کربوهیدرات‌ها، غلات، سبزیجات، لبنیات و پروتئین‌ها شامل انواع پروتئین‌های گیاهی، حیوانی، چربی‌ها اهمیت بسیاری دارد.

میرزای رزاز گفت: برای ارتقای سیستم ایمنی بدن باید از مواد غذایی که

دارای یک سری ویتامین‌های محلول در چربی شامل ویتامین E, B, A هستند، استفاده کرد، همچنین استفاده از ویتامین A و B به تبعیت از رژیم

غذایی

متنوع که بیش از ۸۵ درصد مواد معدنی را تامین میکند، تاثیرگذار است.

وی با اشاره به کمبود برخی ویتامین‌ها افزود: برخی هموطنان ما با کمبود ویتامین D مواجه هستند، توصیه می‌شود این ویتامین به صورت مکمل مصرف شود.

میرزای رزاز ادامه داد: ویتامین D به طور معمول و به صورت روزانه ۱۰۰۰ واحدی و به صورت هفتگی یا دو هفته یکبار ۵۰ هزار واحدی مصرف می‌شود که باید از طریق داروخانه‌ها تهیه شود. اما در ایام کرونا مصرف ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ واحدی ویتامین D کافی است.

بنا بر اعلام روابط عمومی انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور، رزاز در مورد سایر ریز مغذی‌های شامل زینک و سلنیوم هم گفت: این ریز مغذی‌ها در همه غذاها یافت می‌شود. توصیه سازمان بهداشت جهانی این است که ویتامین C را از طریق غذا و و سبزیجات در ایام کرونا استفاده کرد.