

# عضو هیات علمی گروه تغذیه؛ تازه خوری سبزیجات مفیدتر است



عضو هیات علمی گروه تغذیه بالینی رژیم درمانی دانشکده تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در مورد نحوه مصرف مواد غذایی و خوراکی ها با هدف تقویت سیستم ایمنی بدن، نکاتی را متذکر شد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از مهر، گلبن سهراب، در خصوص شیوه‌های تغذیه‌ای که بتواند سطح ایمنی بدن را در ایام کرونا افزایش دهد، گفت: با توجه به اینکه مهم‌ترین راه پیشگیری از بیماری شستن دست‌ها و رعایت فاصله اجتماعی است اما جهت اراتقای سیستم ایمنی بدن، بهتر است یک تغذیه متعادل و متنوع شامل همه مواد غذایی و گروه‌های غذایی داشته باشیم تا بتوانیم تا حدودی از کرونا به دور شویم.

وی، بیشترین موادمغذی که در عملکرد سیستم بدنی مؤثر است را شامل ویتامین‌های A ، C ، D ، اسیدهای چرب امگا ۳، سلنیوم، روی و آهن دانست و افزود: انواع مرکبات از جمله لیمو شیرین، لیمو ترش، پرتقال، نارنگی و کیوی، از منابع غذایی ویتامین C هستند. این در حالی است که با دریافت دو تا چهار میوه ۱۱۰ گرمی و سه تا پنج واحد از گروه‌های سبزی‌ها به طور روزانه، قطعاً نیاز بدن به ویتامین C تأمین می‌شود و نیازی به مکمل نیست.

سهراب با بیان اینکه سبزیجات منبع خوب ویتامین C هستند، اظهار

کرد: هر چه سبزیجات تازه مصرف شود، ویتامین C بهتر حفظ میشود، چرا که با پختن و نگهداری این مواد غذایی، میزان سطح ویتامین C کاهش پیدا میکند.

وی در ادامه منابع ویتامین A را شامل انواع جگر، میوه جات و سبزیجاتی که رنگهای تند همچون رنگ قرمز، نارنجی و سبز، شامل خرمالو، کدوخلوایی، انواع فلفل دلمه‌های رنگی، هویج و برگه زردآلو دانست و تصریح کرد: انواع گوشت‌ها، مغزها، دانه‌ها، حبوبات، تخم مرغ، لبنیات و نان‌های کامل یعنی نانی که سبوس آن گرفته نشده است اما تخمیر کامل شده باشد، شامل منابع «روی» هستند.

عضو هیأت علمی گروه تغذیه بالینی رژیم درمانی دانشکده تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به منابع امگا ۳، اظهارداشت: مصرف ماهی دو مرتبه در هفته و دو عدد گردو به طور روزانه، زمینه ساز تأمین امگا ۳ است.

**سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت**

منبع: مهر