بدن شما چگونه به مرگ کرونایی چراغ سبز نشان می دهد؟

کرونا ثابت کرده که موذی و بسیار خطرناک است و راه های موثری را برای ورود به بدن می شناسد، اما اینکه پس از ورودش به بدن چگونه از او پذیرایی شود که کار به دستگاه ونتیلاتور و در نهایت مرگ نکشد، سوال مهمی است که باید پاسخ آنرا بدانیم.

گروه تغذیه و سلامت – با شیوع بیماری کروناویروس شبهاتی در خصوص تغذیه برای پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید ۱۹ و درمان آن ایجاد شده است که برای جلوگیری از ترویج این شایعات و محرومیت از برخی منابع غذایی ارزشمند یا افراط در مصرف برخی مواد غذایی، باید اطلاعات مربوط به تغذیه را از پزشکان متخصص و کارشناسان تغذیه جویا شد که راهنمای مناسبی در این خصوص هستند.

به همین منظور در گفت‌وگویی با یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی به تشریح نقش تغذیه سالم و مواد مغذی در مدیریت بیماری کووید ۱۹ پرداختیم.

دکتر سارا صافی در خصوص تقویت سیستم ایمنی بدن به منظور جلوگیری از ابتلا به کروناویروس اظهار کرد: اگر سیستم ایمنی بدن قوی باشد طبیعتا ریسک ابتلا به بیماری‌های عفونی و ویروسی نظیر کووید ۱۹ بسیار کاهش پیدا می کند و در مواجهه با ویروس، اگر سیستم ایمنی بدن قوی‌تر باشد می تواند با آن مقابله کند و در صورت ابتلا، احتمال اینکه فرد به فرم شدید بیماری مبتلا شود کمتر خواهد بود.

وی تاکید کرد: با سیستم ایمنی ضعیف نمی توان با ویروس مبارزه کرد و در واقع وضعیت التهابی و طوفانی التهابی در بدن فعال می شود و فرم بدخیم بیماری بوجود آمده و در نتیجه منجر به بستری بیمار در ICU می شود و متاسفانه احتمال مرگ فرد کرونایی وجود خواهد داشت.

وی به راهکارهای تقویت سیستم ایمنی بدن اشاره کرد و گفت: داشتن یک رژیم غذایی سالم، مناسب و متعادل برای عملکرد سیستم ایمنی بدن در مقابل ویروس بسیار ضروری است. یکی از مهمترین فاکتورها پروتئین است که برای عملکرد سیستم ایمنی بدن ضروری بوده و توصیه می شود که از لبنیات کم چرب، انواع گوشت‌ها نظیر گوشت قرمز و سفید استفاده شود. ماهی به علت داشتن امگا ۳ بالا باعث کاهش التهاب در بدن می‌شود و بهتر است دو بار در هفته ماهی مصرف شود.

او به مصرف سفیده تخم مرغ به عنوان منبع با کیفیت پروتئین نیز اشاره کرد و افزود: مصرف روزانه سفیده تخم‌مرغ، حبوبات، سویا، سبزیجات و مغزیجات نیز به عنوان منابع غنی پروتئینی توصیه می‌شود. همچنین برای تامین امگا ۳ بدن علاوه بر ماهی، می‌توان از گردو (روزانه دو عدد)، تخم کتان، تخمه کدو، روغن کلزا و ... استفاده کرد و حتما باید در برنامه روزانه غذایی قرار گیرد. افرادی که کمبود دریافت امگا ۳ دارند عموما بیشتر به بیماری‌های التهابی مبتلا می‌شوند.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی به مصرف انواع ویتامین‌ها نظیر ویتامین D،C،E و ویتامین‌های گروه B برای تقویت سیستم ایمنی بدن اشاره کرد و افزود: مهمترین ویتامینی که باید برای تقویت سیستم ایمنی بدن مصرف شود ویتامین D است که بر مصرف این ویتامین در شرایط کرونایی بسیار تاکید شده است. کمبود این ویتامین در ایران بسیار شایع است که لازم است افراد با انجام آزمایش سطح این ویتامین را بررسی کنند و چنانچه سابقه کمبود این ویتامین را در گذشته داشتند با مصرف مکمل های این ویتامین، خود را تحت نظر پزشک خود درمان کنند. بعلاوه افراد با قرار گرفتن در معرض نور خورشید(روزانه ۱۵دقیقه) می توانند به تولید این ویتامین در پوست کمک کنند تا سیستم ایمنی بدن آنها تقویت شود.

او گفت: تجربه نشان داده افرادی که کمبود ویتامین D دارند احتمال ابتلای آنها به فرم شدیدتر بیماری وجود دارد. عموما ویتامین D در غذاها به مقدار زیادی وجود ندارد اما در زرده تخم مرغ، قارچ و لبنیات غنی شده با این ویتامین کم و بیش وجود دارد.

وی همچنین ویتامین C را یک آنتی اکسیدان بسیار قوی دانست و اظهار کرد: تامین این ویتامین در بدن علاوه بر اینکه بر پیشگیری از ابتلا به کروناویروس موثر است به کاهش علائم مبتلایان نیز بسیار کمک می کند. برای پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید ۱۹ مصرف مکمل ویتامین C توصیه نمی‌شود همین که روزانه دو تا سه واحد از انواع میوه‌ها به خصوص مرکبات یا سبزیجاتی نظیر کلم، بروکلی، فلفل دلمه‌ای و یا گوجه فرنگی مصرف شود کافی است. ضمن اینکه زیاده روی در مصرف این ویتامین به دلیل تبدیل آن به اگزالات در بدن و تشکیل سنگ‌های اگزالاتی در کلیه، توصیه نمی‌شود.

دکتر صافی ویتامین E را نیز یک آنتی اکسیدان بسیار قوی دانست و گفت: به هیچ عنوان مصرف این ویتامین برای پیشگیری از ابتلا به کرونا و تقویت سیستم ایمنی توصیه نمی‌شود اما مصرف مواد غذایی حاوی این ویتامین نظیر انواع روغن‌های گیاهی شامل روغن زیتون، آفتابگردان، کنجد یا دانه‌های روغنی مثل تخم آفتابگردان و کنجد کافی است. میزال‌ها و املاح نیز در تقویت سیستم ایمنی نقش دارند که بارزترین آنها زینک، سلنیوم و آهن است و کمبود این میزال‌ها منجر به اختلال در سیستم ایمنی بدن شده و ریسک ابتلا به کرونا در بدن افزایش می‌یابد.

به گفته وی، کمبود آهن در بدن زنان و کودکان بسیار شایع است که توصیه می‌شود زنان جوان و کودکان کمتر از دو سال تحت نظر پزشک آهن مورد نیاز بدن را با مصرف مکمل‌ها تامین کنند و سایر افراد نیز برای تامین مقادیر کافی آهن از غذاهایی همچون انواع گوشت‌ها، مرغ، ماهی، تخم مرغ، جگر، سبزیجاتی نظیر کلم، کاهو، اسفناج و سبزی خوردن و انواع حبوبات نظیر عدس، پسته و مغزیجات و میوه‌های خشک استفاده کنند.

وی با اشاره به اینکه برای پیشگیری از ابتلا به کروناویروس نیازی به مصرف مکمل زینک نیست، گفت: مصرف انواع گوشت، مغزیجات، حبوبات و سبزیجات دارای برگ سبز می توان زینک کافی بدن را تامین کرد و نیازی به مصرف مکمل نیست.

او به اثرات پروبیوتیک‌ها بر عملکرد سیستم ایمنی بدن اشاره کرد و گفت: پروبیوتیک‌ها در واقع باکتری‌هایی هستند که به طور طبیعی در دستگاه گوارشی همه افراد وجود دارند که اگر تنظیم این باکتری‌ها در دستگاه گوارش به هر دلیلی نظیر بیماری، التهاب و مصرف آنتی بیوتیک‌ها مختل شود احتمال تضعیف سیستم ایمنی بدن وجود دارد و فرد در برابر کروناویروس آسیب‌پذیر خواهد بود. مصرف مرتب لبنیات پروبیوتیک برای تامین این نیاز بدن توصیه می‌شود.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی به نقش پررنگ اختلالات خواب و اضطراب به عنوان دو عامل در عملکرد سیستم ایمنی بدن به دلیل ترشح هورمون کورتیزول در بدن اشاره کرد و افزود: کورتیزول هورمونی است که درجاتی از نقص ایمنی در بدن ایجاد می کند و اگر فردی اختلال خواب و اضطراب دارد حتما باید برای درمان خود اقدام کند. بهترین زمان خواب از ساعت ۱۱ شب تا ۷ صبح است و هر فرد باید ۷-۹ ساعت خواب با کیفیت و عمیق در شبانه روز داشته باشد. همچنین لازم است از مصرف سیگار، قلیان و الکل اکیدا خودداری شود.

وی به انجام مطالعاتی در دو گروه غذایی اشاره کرد که به نقص سیستم ایمنی بدن و تشدید التهاب اشاره می کند و گفت: شیرینی جات نظیر قند، شکر، نبات، مربا، بستنی، انواع دسرها، بیسکوئیت، شکلات و ... و نیز کربوهیدارت‌های تصفیه شده شامل نان سفید یا همان نان فاقد سبوس و برنج سفید به دلیل افزایش سطوح انسولین در بدن می توانند منجر به افزایش وضعیت التهابی در بدن شوند. همچنین چربی های اشباع در منابع حیوانی نظیر دنبه، گوشت‌های پر چرب، لبنیات پر چرب و غذاهای چرب نظیر کله پاچه، آبگوشت، کباب کوبیده و همچنین اسیدهای چرب ترانس که در صنایع شیرینی سازی و بیسکوئیت سازی وجود دارد موجب ایجاد التهاب شده و بعضا سرطان‌زا هستند که باید از مصرف این نوع غذاهای چرب، شیرینی جات و فست فود، کنسروجات و غذاهای حاوی نگهدارنده نظیر سوسیس و کالباس اکیدا خودداری شود و مصرف آن را به حداقل برسد تا سیستم ایمنی بدن ضعیف نشود.

او درخصوص سالمندان و افرادی که بیماری زمینه ای نظیر فشارخون، دیابت دلرند و بیماران خاص و پیوند عضو نیز گفت: بدن این افراد به واسطه سن بالا یا بیماری زمینه‌ای، در مقابل انواع ویروس‌ها و عفونت‌ها نسبت به دیگران آسیب پذیرتر است و ریسک ابتلا به کرونا بیشتر است و توصیه می‌شود با مصرف غذای سالم و پرهیز از حضور در تجمعات و ترددهای غیرضروری و با استفاده از دو ماسک(سه لایه و پارچه‌ای با هم) و پرهیز از قطع خودسرانه داروهایی که طبق نظر پزشک برای درمان بیماری زمینه‌ای تجویز شده است، بیماری زمینه‌ای خود را کنترل کنند تا به بیماری کروناویروس مبتلا نشوند. کنترل فشار خون و دیابت با مصرف داروهای تجویز شده توسط پزشک از ابتلا به کروناویروس پیشگیری کرده و در صورت ابتلا نیز علائم خفیف خواهد بود.

دکتر صافی به مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها به عنوان عاملی برای کاهش التهاب در بدن اشاره کرد و افزود: آنتی‌اکسیدان‌ها ترکیباتی هستند که عمدتا در منابع گیاهی نظیر انواع میوه‌ها به ویژه مرکبات، سبزیجات به ویژه سبزیجات رنگی نظیر فلفل دلمه‌ای، گوجه فرنگی، چغندر، سیر، پیاز و نیز مغزیجات و برخی روغن‌های گیاهی نظیر روغن زیتون وجود دارند و تامین آنها منجر به تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. ادویه‌هایی نظیر زردچوبه، دارچین، زنجبیل، چای سبز و ... حاوی آنتی‌اکسیدان هستند و باید افراد در وعده‌های غذایی خود مصرف کنند.

وی در ادامه از افرادی که مبتلا به کرونا شدند خواست تا با شروع علائم بیماری حتما به پزشک متخصص و دارای تجربه در درمان کرونا مراجعه کنند و از خانه ماندن و صبر برای بهبودی بیماری به شدت اجتناب شود. کروناویروس مانند سرماخوردگی نیست که با خوردن مایعات گرم، سوپ و مصرف خودسرانه دارو بهبودی حاصل شود چرا که داستان کرونا بسیار فرق دارد و باید از ایجاد آبشار التهابی پیشگیری شود.

وی به برخی توصیه‌های اشتباه در مصرف مواد غذایی برای بیماران کرونایی اشاره کرد و گفت: بسیاری از توصیه‌های غذایی غیرعلمی بوده و مطالعاتی در مورد آنها انجام نشده است. بسیاری از افراد که به کرونا مبتلا می‌شوند بدون علائم شدیدی خود به خود بهبود می‌یابند اما همین افراد با خوردن سوپ، عسل، زنجبیل، دمنوش و یا برخی مواد غذایی تصور می کنند که بدون مراجعه به پزشک بهبودی یافته‌اند و به دیگران همین روش را توصیه می کنند در حالی که این مواد غذایی گرچه منبع خوبی برای تامین آنتی‌اکسیدان بدن هستند، اما درمان کرونا محسوب نمی‌شوند. چه بسا اگر آن فرد این مواد غذایی را نمی خورد هم بهبود می‌یافت. بنابراین باید گفت که این مواد غذایی درمان کرونا نبوده و بعضا به کاهش علائم فرد تا حدودی کمک می کند.

دکتر صافی تصریح کرد: فرد مبتلا به کرونا حتما باید پروتئین کافی دریافت کند که در خصوص منابع پروتئین توضیح داده شد. البته مصرف شیر به عنوان یک منبع پروتئینی چون احتمال دارد با ایجاد ترشحات تنفسی، علائم تنفسی فرد مبتلا به کرونا را تشدید کند و مصرف آن برای برخی افراد با علائم اسهال، نفخ و دل پیچه همراه باشد، در دوران ابتلا به کرونا توصیه نمی‌شود و مصرف لبنیاتی مثل ماست، دوغ و سایر فرآورده‌های لبنی توصیه می‌شود. خصوصا ماست پروبیوتیک در کنار غذا برای افرادی که دچار بی اشتهایی در دوران کرونا هستند به خوردن غذا کمک می کند.

وی گفت: مصرف سوپ با انواع گوشت بدون چربی، حبوبات و سبزیجات و نیز استفاده از پودر جوانه گندم و آرد برنج، روغن زیتون، مغزیجات آسیاب شده برای افزایش کالری دریافتی و همچنین سیر، پیاز و سایر انواع آنتی‌اکسیدان‌ها مثل آویشن و آبلیمو در سوپ می تواند برای بدن مفید باشد. توصیه می‌شود افراد کرونایی به دلیل علائم گوارشی وعده‌های غذایی خود را افزایش داده و از خوردن غذای پرحجم خودداری کنند. خوردن مایعات به ویژه دمنوش، زنجبیل، بابونه، به، پونه، آویشن و ... به درمان افرادی که دچار اسهال شدند کمک می کند و در کاهش علائم تاثیر گذارهستند.

دکتر صافی به علائم شایع کرونای انگلیسی نظیر اسهال اشاره کرد و گفت: فرد مبتلا به اسهال باید مایعات خوراکی به وفور مصرف کند و در صورتی که نمی تواند مایعات بنوشد حتما باید سرم دریافت کند و با مراجعه به پزشک درمان شود. مصرف نان سفید، برنج، پاستا، هویج پخته، سیب زمینی پخته، ماست پروبیوتیک و گوشت و مرغ بدون چربی برای فردی که اسهال دارد مجاز است و در بین میوه‌ها نیز موز و سیب بدون پوست مفید است. از نوشیدن آبمیوه، شیر، غذاهای چرب و شیرین به دلیل اینکه تشدید کننده اسهال هستند اکیداً اجتناب شود. وی در پایان به برخی علائم خطرناک در مبتلایان به کروناویروس اشاره کرد و گفت: احساس درد در قفسه سینه، افزایش تعداد تنفس و تنگی و سنگینی نفس، پائین بودن سطح اکسیژن کمتر از ۹۳ و تب شدید و طولانی مدت، افت ناگهانی فشار خون، اسهال و سرفه شدید، ضعف و بی‌حالی و کاهش سطح هوشیاری از جمله علائم خطرناک کرونا بویژه کرونای انگلیسی است که باید سریعا به پزشک مراجعه شود و با ماندن در خانه زمان طلایی درمان را از دست ندهید.

دکه مطبوعات

رهایی از سستی و بی تحرکی با چند فعالیت ساده

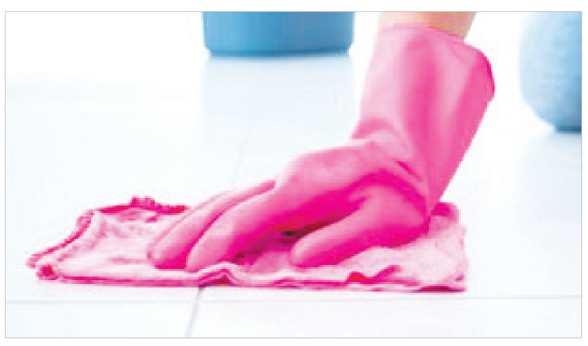
گروه تغذیه و سلامت – بسیاری از افراد معمولا از انجام تمیزکاری‌های خانه گله دارند و لذتی از آن نمی‌برند اما اگر بدانند که این قبیل فعالیت‌ها به جز تمیز و مرتب کردن خانه، مزایای بسیاری نیز برای سلامتی‌شان دارد، بدون شک با رغبت و تمایل بیشتری مبادرت به انجام آنها می کنند. همین فعالیت‌های ساده و روزمره می‌توانند منجر به افزایش شادی، کاهش استرس و حتی محافظت از فرد در برابر بیماری‌ها شوند.

در این مقاله به نقل از سایت "لایف هک" برخی از امور و کارهای خانه‌داری که برای سلامتی مفید هستند، عنوان شده که در صورت آگاهی از آن‌ها دیگر انجام این وظایف سودمند را به تعویق نخواهید انداخت.

مرتب کردن تختخواب

مطالعات نشان داده است افرادی که هر روز تخت‌خواب خود را مرتب می‌کنند، روز خود را با افزایش بهره‌وری و احساس رفاه بیشتری آغاز می‌نمایند. بیشتر افرادی که روزشان را با مرتب کردن تخت‌خواب خود آغاز می‌کنند، احساس موفقیت کرده و تمایل دارند کارهای خود را یکی پس از دیگر انجام دهند. این افراد هم‌چنین در طول روز احساس آسودگی و با انرژی بودن داشته و دچار سستی و خستگی نمی‌شوند. به یاد داشته باشید که ترک کردن یک تخت خواب نامنظم می‌تواند روزتان را با استرس همراه کند.

استفاده از جارو برقی



۳۰ دقیقه جارو برقی کشیدن می‌تواند به اندازه ۱۵ دقیقه ورزش کیک‌بوکسینگ برای سلامتی مفید باشد. برای تحرک بیشتر به جای این که هر بار یک اتاق را جارو برقی بکشید، تمام خانه را یک مرتبه جارو کنید. به هنگام استفاده از جارو برقی نه تنها بازوها بلکه پاها نیز به دلیل حرکت مداوم به سمت جلو و عقب در حین جارو زدن، ورزش می‌کنند.

مرتب کردن آشپزخانه و تمیز کردن سرویس بهداشتی و حمام

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد افرادی که خانه‌های بسیار شلوغ و درهم و برهم دارند، حدود ۷۷ درصد بیشتر از دیگر افراد در معرض ابتلا به چاقی و اضافه وزن هستند. یکی از دلایل این موضوع آن است که افراد در یک آشپزخانه شلوغ و درهم و برهم سخت‌تر می‌توانند خوراکی‌های مناسب و سالم برای خوردن انتخاب کنند. هنگامی که فرد آشپزخانه خود را مرتب و ساماندهی کند، می‌تواند شاهد مزایای سلامتی هم‌چون کاهش وزن بدون نیاز به گرفتن رژیم باشد. هم‌چنین خلاص شدن از شر به هم ریختگی‌های یک آشپزخانه می‌تواند فرصتی مناسب برای دور ریختن مواد غذایی ناسالم باشد.

بعلاوه حمام و سرویس‌های بهداشتی محلی مناسب برای رشد باکتری‌های مضر هستند. با تمیز کردن مرتب آن‌ها در واقع احتمال ابتلا به انواع بیماری‌ها را کاهش داده و احتمال انتقال آلودگی به لوازمی مانند مسواک را از بین می‌برید. تمیز کردن مرتب سرویس‌های بهداشتی هم‌چنین از رشد قارچ‌ها نیز جلوگیری می‌کند که درصورتی که به موقع و به درستی به آن نپردازید، کنترل آن در آینده بسیار دشوار خواهد شد. در عین حال تمام این تمیزکاری‌ها می‌تواند در مجموع به فعالیت بدنی بیشتر و در نتیجه بهبود سلامت جسم و روان منجر شود.

مرتب کردن حیاط و پرورش گل و گیاه

افرادی که بیشتر درگیر کارهای خانگی و آراستن حیاط هستند، حدود ۳۰ درصد کمتر از افرادی که کم‌تحرک هستند در معرض خطر سکته قلبی یا مغزی برای نخستین بار قرار دارند. علاوه بر آن ماده‌ای شیمیایی در علف‌های تازه بریده شده وجود دارد که باعث می‌شود افراد احساس راحتی و شادی بیشتری داشته باشند.

وقتی زمانی را در حیاط یا فضای سبز جلوی منزل‌تان کار و فعالیت می‌کنید با تعریق و سپس دوباره نوشیدن آب، بدنتان تمام سمومی را که در آن تجمع یافته از خود خارج می‌کند. اغلب اوقات افرادی که زمان زیادی را در این محیط می‌گذرانند و تعریق می‌کنند، پس از خنک شدن احساس کسب انرژی تازه‌ای خواهند داشت.

همچنین شرکت در فعالیت‌هایی که به طبیعت مربوط است می‌تواند به کاهش علائم افسردگی کمک کند. در یک مطالعه در نروژ گروهی از افراد مبتلا به انواع مختلف افسردگی هفته‌ای شش ساعت به امور باغبانی پرداختند. پس از گذشت چند ماه این افراد شاهد کاهش چشمگیر علائم افسردگی خود بوده و این بهبودی تا چند ماه پس از اتمام مطالعه نیز ادامه یافت. نکته جالب‌تر اینکه با پرورش سبزیجات می‌توانید از سبزیجات سالم و تازه‌ی باغچه خود نیز استفاده کنید.

راهکاری ساده برای پیشگیری از خستگی چشم

گروه تغذیه و سلامت – خستگی چشم یا سندرم بینایی از بیماری‌های رایج ناشی از استفاده زیاد از رایانه و یا تلفن همراه است که با یک راهکار ساده می‌توان از بروز آن پیشگیری کرد.

صرف زمان طولانی در مقابل صفحه نمایش رایانه‌ها و یا تلفن‌های همراه می‌تواند باعث خستگی چشم شود که با توجه به شرایط فعلی یعنی با آغاز همه‌گیری کرونا این مدت زمان افزایش نیز یافته است.

برخی از علائم عمومی خستگی چشم که به آن سندرم بینایی نیز گفته می‌شود شامل سردرد، سوزش یا خارش چشم، خشکی یا آبریزش چشم، تاری دید و حتی مشکل در تمرکز است؛ علاوه بر این وب سایت کلینیک مایو اعلام کرده است کسانی که بیش از دو ساعت مقابل صفحه نمایش زمان صرف می‌کنند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستند. این مورد درباره افرادی که وضعیت بدی دارند و نور یا موقعیت صفحه نمایش خود را تنظیم نمی‌کنند، بدون وقفه مطالعه می‌کنند و در معرض تهویه مطبوع قرار ندارند، صدق می‌کند.

وب سایت فایت فور سایت برای پیشگیری از این بیماری توصیه می‌کند افراد تکنیک استراحت ۲۰-۲۰-۲۰ را به کار گیرند. این نوعی ورزش است که به کاهش خستگی چشم کمک می‌کند. برای این منظور پس از هر ۲۰ دقیقه‌ای که شما به صفحه نمایش نگاه می‌کنید، به یک صحنه دیگر در فاصله ۲۰ فوتی (٦ متری) به مدت ۲۰ ثانیه نگاه کنید، این راهکار ساده تا حد قابل توجهی مانع خستگی چشم شده و از بروز سندرم بینایی پیشگیری می‌کند. چشمک زدن هم گزینه دیگری است که انجام مکرر آن در طول نشستن مقابل صفحه نمایش می‌تواند تاثیر گذار باشد.

رستوران سای دا
انواع غذاهای ایرانی و دریایی
با کادری مجرب و باسابقه
آماده عقد قرارداد با شرکت ها و موسسات
SAYDA
آدرس: کیش- بلوار خیام
خیابان باباطاهر TS44
تلفن: ۰۷۶۴۴۴۴۰۴۰۰