رژیم غذایی صحیح، سلاحی موثر در برابر کرونا

رعایت رژیم غذایی صحیح که با تقویت سیستم ایمنی بدن قدرت مقابله با بیماری‌ها را افزایش می‌دهد، به گفته متخصصان تغذیه نقشی اساسی در پیشگیری از کووید۱۹ و همچنین مبارزه با بیماری‌ها ایفا می‌کند، اما ویژگی‌های یک رژیم غذایی صحیح چیست؟

بنابر نظر رژیم‌درمانگران و متخصصان تغذیه یک برنامه صحیح غذایی باید بتواند همه گروه‌های‌غذایی‌اعم‌ازمواد‌مغذی،پروتئین‌ها،ریزمغذی‌ها،ویتامین‌ومینرال‌هاراداشته‌باشد. حذف‌هریک‌ازمواد‌غذایی‌به‌گفته‌این‌کارشناسان‌می‌تواند‌باعث‌ضعف‌وکمبودیکی‌ازویتامین‌ها، پروتئین‌ها و... در بدن شده و مبارزه با بیماری‌ها از جمله کووید۱۹ را تحت تاثیر قرار دهد.

گروه بهداشت و سلامت – یازدهمین بسیج ملی اطلاع‌رسانی تغذیه با شعار «تغذیه سالم برای پیشگیری از کرونا» از ۱۵ تا ۳۰ دی ماه با هدف ارتقاء دانش تغذیه‌ای جامعه مورد توجه قرار گرفته است.

این بسیج ملی می‌کوشد، با اطلاع‌رسانی صحیح در خصوص تغذیه سالم در کنار رعایت پروتکل‌های بهداشتی، بهداشت فردی به ویژه استفاده از ماسک، سیستم ایمنی بدن را هم تقویت و مقابله بدن در برابر انواع بیماری‌ها به ویژه در شرایط کنونی با شیوع کرونا افزایش دهد.

زهرا عبداللهی مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نیز در این رابطه می‌گوید: رعایت برنامه غذایی سالم در هر شرایط لازمه برخورداری از سلامت است، اما در مواقع بحران همچون شیوع کرونا پیروی از الگوی تغذیه‌ای سالم از عوامل اصلی تقویت سیستم ایمنی بدن و حفظ سلامت خواهد بود.

وی با اشاره به افزایش مصرف فست‌فودها در دوران کرونا می‌افزاید: مواد غذایی چرب، شیرین و پرنمک زمینه‌ساز اضافه وزن، چاقی و بالتبع افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌ها اعم از دیابت، فشار خون، کرونا و همچنین فوت ناشی از این بیماری (کووید۱۹) است.

۱۰ عامل از ۱۹ عامل مرگ و میر در بیماری‌های غیرواگیر مربوط به تغذیه است

عبداللهی همچنین ۱۰ عامل از ۱۹ عامل مرگ و میر بیماری‌های غیرواگیر در جهان را ناشی از تغذیه عنوان کرده و می‌گوید: بیماری‌های غیرواگیر علت ۶۰ درصد فوتی‌ها در جهان و ۷۶ درصد مرگ‌ها در ایران است. به گفته وی، آخرین مطالعه سال ۱۴۰۰ در گروه سنی ۱۸ تا ۶۵ سال هم نشان می‌دهد که یک سوم جمعیت فعال کشور دارای کلسترول بالا، ۴۰ درصد مردان و ۳۶ درصد زنان دارای اضافه وزن و چاقی و ۵۱ درصد جمعیت نیز تحرک بدنی کافی ندارند. عبداللهی تاکید می‌کند: جامعه با افزایش مصرف سبزیجات و میوه‌جات، کاهش مصرف روغن، کاهش اسید چرب اشباع، افزایش تحرک بدنی و کنترل وزن، شاهد کاهش ۲۷ درصدی غیبت در کار، کاهش ۲۶ درصدی هزینه‌های مراقبتی و کاهش ۳۲ درصدی هزینه‌های ناتوانی و معلولیت ناشی از بیماری‌ها خواهد بود. بنابراین مصرف صحیح مواد غذایی و حذف برخی مواد خوراکی را امروز باید به اندازه رعایت پروتکل‌های بهداشتی مقابله با کرونا در حذف جان و سلامتی حائز اهمیت برشمرد. اما ویژگی‌های یک رژیم غذایی صحیح چیست؟

بنابر نظر رژیم‌درمانگران و متخصصان تغذیه یک برنامه صحیح غذایی باید بتواند همه گروه‌های غذایی اعم از مواد مغذی، پروتئین‌ها، ریزمغذی‌ها، ویتامین و مینرال‌ها را داشته باشد. حذف هر یک از مواد غذایی به گفته این کارشناسان می‌تواند باعث ضعف و کمبود یکی از ویتامین‌ها، پروتئین‌ها و... در بدن شده و مبارزه با بیماری‌ها از جمله کووید۱۹ را تحت تاثیر قرار دهد.

تقویت سلول‌های ایمنی بدن از طریق مصرف ویتامین سی

یکی از مواد خوراکی که با آغاز شیوع کرونا به وفور مورد تاکید خوراکی هایی مانند پفک، چیپس، زرت های تاریخ و انواع کنسروهای بسته بندی شده برای دانش آموزان گفت: مصرف این گونه مواد مدت دار به دلیل وجود مواد نگهدارنده سبب کاهش ضریب هوشی و عدم تمرکز دانش آموزان در کلاس های درس خواهد شد. پژوهشگر بیوشیمی و تغذیه دانشگاه علوم پزشکی با تاکید بر اینکه بنزوئیک اسید تاثیرات منفی زیادی در کودکان پیش فعال دارد، گفت: مصرف خوراکی های بسته بندی شده به دلیل وجود بنزوئیک اسید سبب افزایش پیش فعالی شدید در این دسته از کودکان می شود و آنهار را دچار چالش می کند. زارع زاده ادامه داد: با توجه به اینکه معمولا کودکان پیش فعال آرام و قرار و تمرکز خاصی ندارند

درمانگران قرار گرفت، ویتامین سی بود، این ویتامین با فعال‌سازی سلول‌های ایمنی بدن نقشی اساسی در حفظ سلامت ایفا کرده و در این دوران در قالب قرص‌های جوشان ویتامین سی و مرکبات مصرف می‌شد.

کارشناس ارشد تغذیه و رژیم‌درمانگر در این باره گفت: رعایت یک رژیم غذایی صحیح و تقویت سیستم ایمنی بدن در پیشگیری از بیماری و کمک به درمان نقش مهمی ایفامی کند. به‌عنوان‌مثال، ویتامین سی از جمله ویتامین‌های محلول در آب است که منجر به افزایش میزان آنتی‌بادی در بدن شده و می‌تواند فعال‌سازی لنفوسیت‌ها (گلبول‌های سفید خون به عنوان سلول‌های ایمنی بدن) را به دنبال داشته باشد. دیباطباطبایی افزود: این امر باعث تولید پروتکتین توسط سیستم ایمنی بدن شده و بر این اساس، بدن در مواجهه با عوامل بیگانه اعم از باکتری‌ها، ویروس‌ها و قارچ‌ها آمادگی یافته و این عوامل را حذف می‌کند. این کارشناس تغذیه خاطرنشان کرد: مطالعات نیز نشان می‌دهد، سطح بالای این ویتامین (دوز ۲۰۰ میلی‌گرم) می‌تواند دوره بیماری کووید۱۹ را کوتاه کند. از منابع غذایی این ویتامین می‌توان به مرکبات، توت فرنگی، بروکلی، گوجه فرنگی، انبه، گل کلم، سیب زمینی، کیوی و فلفل سبز اشاره کرد. طباطبایی ادامه داد: بتاکاروتن‌ها (رنگدانه زرد و نارنجی) نیز به عنوان پیش‌ساز ویتامین آ در بدن به این ویتامین تبدیل شده و سبب افزایش کارکرد سیستم ایمنی می‌شوند. این ویتامین همراه با آنتی‌بادی بدن با عوامل بیگانه مقابله کرده و موجب نابودی عوامل بیماری‌زا می‌شوند. از منابع غذایی بتاکاروتن (رنگدانه زرد و نارنجی) باید به سیب‌زمینی شیرین، هویج، بروکلی، انبه، زردآلو و گرمک اشاره کرد که در بدن به ویتامین آ تبدیل می‌شوند.

یکی دیگر از منابع غذایی که در این دوران مورد تاکید کارشناسان تغذیه برای مقابله با کووید۱۹ قرار گرفت، ویتامین دی بود که گاه در قالب مکمل‌های غذایی نظیر قرص‌های ویتامین دی نیز توسط هموطنان مصرف می‌شد. طباطبایی در خصوص ضرورت مصرف این ویتامین بیان کرد: ویتامین دی به‌عنوان یکی از ویتامین‌های محلول در چربی سبب تولید پروتئینی در بدن می‌شود که عوامل عفونی نظیر باکتری‌ها و ویروس‌ها را تضعیف کرده و از بین می‌برد. این کارشناس تغذیه فعال‌سازی گلبول‌های سفید (سلول‌های ایمنی بدن) را نیز از وظایف این ویتامین در بدن عنوان کرد و گفت: ویتامین دی از گسترش باکتری‌ها و ویروس‌ها در بدن جلوگیری می‌کند، اما جهت دریافت مکمل ویتامین دی باید آزمایش خون داده شده و در صورت تایید پزشک و نیاز به مصرف مکمل، دوز ویتامین توسط متخصصان تجویز شود.

به گفته طباطبایی، ماهی‌های چرب شامل سالمون و ساردین، تخم مرغ، شیرهای غنی‌شده با ویتامین دی، محصولات لبنی غنی‌شده، قارچ و پنیر توفو (پنیر تهیه شده از شیر سویا) از مهمترین منابع غذایی این ویتامین محسوب می‌شود. این رژیم درمانگر ادامه داد: براساس برخی مطالعات، روی نیز باعث رشد سلول‌های ایمنی شده و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. همچنین شماری از آزمایشات نشان می‌دهد مصرف روی می‌تواند کوتاه شدن دوره بیماری را به دنبال داشته باشد. حبوبات، خوراک عدسی، توفو، غلات فرآوری شده، مغزدانه‌ها، گوشت ماکیان و ماست از منابع غذایی مهم جهت تامین روی به شمار می‌روند. طباطبایی خاطرنشان کرد: پروتئین‌ها نیز به عنوان مهمترین درشت مغذی‌ها، پایه اصلی واحدهای سازنده سیستم ایمنی بدن و آنتی بادی‌ها، نقشی حیاتی در عملکرد سیستم ایمنی خواهند داشت. این پروتئین‌ها شامل منابع حیوانی و گیاهی بوده که به وفور در ماهی، ماکیان، شیر، ماست، تخم مرغ، پنیر، مغزدانه‌ها و حبوبات یافت می‌شوند. این کارشناس ارشد تغذیه در ادامه با اشاره به اهمیت مصرف پره‌بیوتیک‌ها به منظور رشد باکتری‌های مفید روده بزرگ گفت: پره‌بیوتیک‌ها نیز باعث رشد باکتری های مفید روده بزرگ و تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شوند. در واقع پروبیوتیک‌ها از جمله باکتری‌های مفید بدن بوده که رشد باکتری‌های مضر در دستگاه گوارش را محدود می‌کنند و می‌توانند باعث کمک به سلامت میکروبیوم‌ها و در نهایت افزایش کارایی سیستم ایمنی بدن شوند. وی افزود: از منابع غذایی پروبیوتیک‌ها می‌توان به محصولات لبنی تخمیری مانند ماست و کفیر اشاره کرد. غلات کامل، موز، پیاز، سیر، آرتیشو و لوبیا هم از جمله منابع غذایی پره‌بیوتیک‌ها محسوب می‌شوند.

ضرورت مصرف مایعات برای جلوگیری از کم‌آبی بدن در دوران کرونا

طباطبایی همچنین یادآور شد: در این دوران مصرف مایعات نیز ضروری است که می گوید من بنزوئیک اسید را در حد استاندارد در تولید خوراکی های تاریخ استفاده می کنم اما سوال اینجاست که اگر این ادعا صحیح باشد چه کسی می تواند میزان مصرف فاقد ضرر را برای استفاده کنندگان تعیین و اعمال کند.

بهترین راهکار برای حفظ سلامتی حذف بنزوئیک اسید در خوراکی های مدت دار است

وی با تاکید بر اینکه برای حفظ سلامتی جامعه بهترین راهکار جایگزین کردن مواد نگهدارنده ای است که بدون هر گونه ضرر و زیان است، اظهار داشت: در این ارتباط کودکان زیر سال از لحاظ فیزیولوژیکی و عدم تکمیل سیستم دفاعی بدن در معرض خطر بیشتر برای آینده هستند.

شیر مادر در ۲ سال ابتدای زندگی بهترین گزینه برای تقویق سیستم دفاعی بدن است

زارع زاده همچنین ادامه داد: براساس تحقیقات سازمان جهانی بهداشت کودکانی که در دو سال ابتدای زندگی از شیر مادر استفاده می کنند به مراتب بدن های قوی با سیستم دفاعی قوی در مقابل بیماری های گوناگون دارند اما در مقابل کودکانی که از شیر خشک تغذیه می کنند در سنین بزرگسالی دارای سیستم دفاعی ضعیف تری در مقابل بیماری های مختلف هستند. محقق و پژوهشگر بیوشیمی و تغذیه دانشگاه علوم پزشکی گفت: بر اساس آمارهای جهانی معمولا کودکانی که شیر مادر استفاده نمی کنند بیشتر به بیماری آسم و بیماری های تنفسی در بزرگسالی دچار می شوند. وی اظهار داشت: بر اساس آمار سازمان جهانی بهداشت در این دسته از کودکان سرعت بروز بیمارهای تنفسی به طور چشم گیری افزایش یافته و آنها را دچار مشکل می کند. زارع زاده ادامه داد: با این حال این دسته از کودکان که از شیر مادر استفاده نکرده و این موضوع سبب کاهش ایمنی بدن شده و از طرفی به آنها خوراکی های مدت دار می دهیم، نتیجه ای که بدست خواهد آمد به هم زدن سیستم ایمنی و استقبال از بیماری های مختلف است. وی تصریح کرد: زمانی که بنزوئیک اسید وارد بدن می شود پس از ورود جذب خون شده و از طریق رگ ها به سمت مغز انسان هدایت می شود که در نتیجه سلول های مغز را به مرور زمان فلج خواهد کرد و گاهی اوقات نیز سبب تشنج (به خصوص کودکان زیر سه سال) می شود. پژوهشگر بیوشیمی و تغذیه دانشگاه علوم پزشکی در این ارتباط بهترین راهکار را فرهنگ سازی مردم مبنی بر عدم استفاده از خوراکی های مدت دار تا زمان جایگزینی مواد نگهدارنده فاقد ضرر و زیان توسط تولید کنندگان عنوان کرد، و گفت: برخورد قانونی دستگاههای از دیگر راهکار برای مقابله با این موضوع است.

مواد نگهدارنده در خوراکی‌ها چه تاثیری دارد؟

اگر می‌خواهید لاغر شوید، کلمات روزمره را تغییر دهید

گروه بهداشت و سلامت – آنچه رفتار را بیشتر شکل می‌دهد، معنا و مفهومی است که از کلمات در ذهن داریم. استفاده درست از کلمات می تواند در تناسب اندام ما موثر باشد.

امرالله ابراهیمی در خصوص قدرت واژه و تاثیر آن بر الگوهای ذهنی به منظور لاغر شدن گفت: روان‌شناسان معتقدند عمدتا معنا و مفهومی که از کلمات در ذهن شکل می گیرد بر عملکرد ما موثر است.

افراد نسبت به واژه‌ها، حساسیت‌های خاص دارند.

به عنوان مثال طبق الگوی رفتاری و مفهومی، در برخی خانواده‌ها درد به معنای ناتوانی و طرد شدگی است. معادل سازی صحیح در ذهن به ما کمک می‌کند در موضوعات مختلف مانند رژیم غذایی، رفتار صحیح تری داشته باشیم.

فردی که وزن بالایی دارد می تواند در واژه‌های رژیم غذایی و همچنین نوع تصور خود تغییراتی ایجاد کند.

به جای استفاده از کلماتی مانند رژیم کم کالری یا کم چربی، از لغاتی مانند رژیم غذایی مغذی و سودمند استفاده کنید. همچنین معادل سازی و تصویر سازی ذهنی خود را نسبت به غذاهای فست فود مانند پیتزا و سیب زمینی سرخ کرده از حس خوشایند به تصویر فردی که اضافه وزن دارد در ذهن خود تغییر دهید و یا خوردن سبزیجات را در ذهن خود با فردی خوش اندام در ذهن تداعی کنید.

همچنین می توان از دیگر حواس خود برای لذت بردن از خوراکی‌های مفید نسبت به مضر بهره برد.

این روش که شرطی سازی محرک نامیده می شود در کودکان موثرتر خواهد بود به این شکل که خوراکی‌های مفید را در لحظات خوشایند کودک به او بدهیم مانند خوردن خرما در زمان بازی کودک در پارک.

با چنین الگوهای رفتاری و تغذیه‌ای صحیح می توانیم، در رژیم غذایی خود برای تناسب اندام، اقدامات به سزایی انجام دهیم.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت تاکید کرد؛

تغذیه ایرانی ها سالم نیست؛ زیاده روی در مصرف نمک و چربی ها

گروه بهداشت و سلامت – مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، با اشاره به زیاده روی ایرانی ها در مصرف نمک و چربی ها، گفت: ۱۰ عامل از ۱۹ عامل مرگ در بیماری های غیرواگیر مربوط به تغذیه است.

زهرا عبداللهی، در وبینار ضرورت توجه به تغذیه کارکنان، افزود: بیماری‌های غیر واگیر علت ۶۰ درصد مرگ‌ها در جهان و ۷۶ درصد مرگ‌ها در ایران است. این وضعیت در تمام کشورهای با درآمد بالا، متوسط و پایین از جمله در ایران که درآمد متوسط دارد، یک روند افزایشی دارد.

وی با اشاره به اینکه الگوی غذایی نامناسب اولین ریسک فاکتور و اولین دلیل مرگ‌ها است، ادامه داد: در یک مطالعه که در ۱۹۵ کشور توسط ۱۳۰ محقق از ۴۰ کشور جهان انجام شد، رژیم غذایی نامناسب با ۱۱ میلیون قربانی اولین عامل خطر مرگ در جهان شناخته شده و یک پنجم مرگ‌ها را در جهان داراست.

عبداللهی افزود: در سال ۲۰۱۷ ایران ۲۹۹ هزار مورد مرگ داشته است که این رقم در سال ۲۰۴۰ میلادی به حدود ۸۰۰ هزار مورد می‌رسد که ۳۹۰ هزار مورد آن ناشی از بیماری‌های غیر واگیر خواهد بود.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: بار اقتصادی ناشی از بیماری‌های غیر واگیر سالانه معادل ۴۴۶ هزار میلیارد تومان یعنی معادل ۳ درصد تولید ناخالص ملی (GDP) و هزینه غیرمستقیم این بیماری‌ها معادل ۲۳۸.۲ هزار میلیارد تومان در کشور خواهد بود.

عبداللهی گفت: آخرین مطالعه سال ۱۴۰۰ در گروه سنی ۱۸ تا ۶۵ سال نشان می‌دهد که یک سوم جمعیت فعال کشور دارای کلسترول بالا، ۴۰ درصد آقایان و ۳۶ درصد خانم‌ها دارای اضافه وزن و ۵۱ درصد جمعیت تحرک بدنی کافی ندارند.

وی با بیان اینکه ایرانیان روزانه ۹.۷ گرم نمک یعنی ۲ برابر مقدار توصیه شده که ۵ گرم است، بیشتر نمک مصرف می‌کنند، اظهار داشت: با افزایش مصرف روغن، کاهش مصرف اسید چرب اشباع و افزایش تحرک بدنی و کنترل وزن شاهد کاهش ۲۷ درصدی غیبت در کار، کاهش ۲۶ درصدی هزینه‌های مراقبتی و کاهش ۳۲ درصدی هزینه‌های ناتوانی و معلولیت ناشی از بیماری‌ها خواهیم بود. عبداللهی، اشتغال حدود ۸.۵ میلیون کارمند در دستگاه‌های مختلف را مورد اشاره قرار داد و ادامه داد: بر اساس بند ۸ مصوبه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی در اسفند ۹۴ دستگاه‌های اجرایی مکلف به تدوین برنامه عملیاتی بهبود وضعیت سلامت کارکنان خود بر اساس بسته پایه خدمات سلامت کارکنان دولت که مسئولیت تهیه آن به وزارت بهداشت محول شده است، هستند

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، تشکیل کمیته راهبردی بهبود تغذیه کارکنان متشکل از نمایندگان دستگاه‌های اجرایی، ابلاغ بسته اجرایی تغذیه کارکنان، تدوین برنامه عملیاتی بهبود تغذیه کارکنان در هر دستگاه اجرایی، برگزاری دوره‌های آموزشی ضمن خدمت در زمینه تغذیه سالم، اجرای دستورالعمل تغذیه در غذاخوری‌ها، پایش و نظارت بر کیفیت تغذیه در غذاخوری‌ها و پایش اجرای برنامه از طریق دبیرخانه سلامت و امنیت غذایی را خواستار شد.

دکه مطبوعات

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲