مصرف زیاد نمک باعث چه بیماری هایی می شود؟

گروه تغذیه و سلامت – خوردن غذاهای پرنمک عوارض جبران ناپذیری برای بدن دارد و سلامتی انسان را به خطر می‌اندازد. نمک، به تنهایی باعث بالا رفتن وزن نمی‌شـود، اما می‌تواند بیشتر شما را تشنه نگاه دارد. اگر مصرف مایعاتتان، از نوع نوشیدنی‌های شیرین باشد که احتمالا زیاد هم هســت، آن وقت نا خودآگاه خودتان را درگیر با اضافه وزن می‌بینید. برای اینکه از نظر چشایی از غذا لذت ببریم، وجود نمک یک امر ضروری اســت، اما مصرف زیاد از آن خطرناک بوده و عواقب ناخوشایندی خواهد داشت.

۱. افزایش فشار خون

نمک می‌تواند فشــار خون شما را افزایش دهند، تا حدی که ممکن است شما را دچار سکته یا نارسایی‌های قلبی کند. تقریبا یک سوم جمعیت کسانی که سن بالایی دارند، دچار فشــار خون هستند، کاهش مصرف نمک و ورزش منظم به شما این باور را خواهد داد که سطح فشار خونتان تحت کنترل است.

۲. ایجاد سرطان معده

افرادی که در برنامه غذایی خود مقدار زیادی نمک مصرف می‌کنند، به نسبت دیگران بیشتر در معرض ابتلا به سرطان هستند. هلیکوباکتر پیلوری، باکتری است که در بیماری‌های مرتبط با معده همانند سرطان یا زخم معده با هم در ارتباطند. نمک به آستر معده شما آسیب رسانده و آن را در برابر این باکتری آسیب پذیر می‌سازد. به علاوه به یاد داشــته باشــید که مردان نسبت به زنان به میزان بیشتری در خطر مبتلا به سرطان هستند.

مضرات ماده ای که در هر آشپزخانه به وفور یافت می‌شـود/اگر بدون نمک غذا از گلویتان پایین نمی‌رود بخوانید

۳.اختلالات کلیوی

سنگ کلیه بیماری بسیار دردناکی است که متاسفانه این روزها به طور تســاعدی در حال گســترش است. مقصرش هم نمک اســت! زمانی خطرناک خواهد شد که همراه با فشــار خون بالا باشــد. این دو عامل باعث می‌شود تا کلســیم اضافه از طریق ادرار دفع نشود. زیاد شدن کلسیم نیز باعث به وجود آمدن سنگ کلیه خواهد شــد و همچنین فشار خون بســیار بالا هم باعث فشار بیشتری بر کلیه می‌شود.

۴.ایجاد نفخ

نفــخ در بعضی موارد به دلیل نگهداری آب درون بدن پدیدار می‌شود. مصرف زیاد نمک می‌تواند شرایطی را بــه وجود بیاورد که بدنتان تــا ۵۰اونس آب در خود نگــه دارد. شــما می‌توانید با کم کــردن مصرف نمک، بلافاصله شاهد کاهش نفخ معده‌تان می‌شوید.

۵.پوکی استخوان

خانم‌ها به خاطر خواص هورمون‌هایشــان شدیدا مستعد پوکی استخوان و استخوان‌بندی ضعیف هستند. زمانــی که بین مردان و زنان مقایســه انجام دادیم، زنان ریسک بسیار بالاتری را در این زمینه پذیرا هستند. برنامه غذایی پر نمک، باعث کم شدن کلسیم می‌شود. همچنین مصرف زیاد نمک، رابطهی مستقیم با دریافت زیاد سدیم داشــته و سدیم زیاد هم مساوی با ضعف استخوان‌بندی اســت. زمانی هم که بدنتان کمبود کلسیم داشته باشند، روده‌های شما از استخوان‌هایتان کلسیم جذب می‌کنند. پــس یکی دیگر از دلایل پوکی اســتخوان مصرف زیاد نمک است.

۶.تنگی نفس شما را بدتر می‌کند

نمک مســتقیما باعث به وجــود آمدن تنگی نفس نمی‌شود، اما عامل بسیار زیادی برای افزایش علامت‌های آســم است. بیماران آســمی اگر مصرف نمکشان را کم کنند، به نتیجه قابل مشــاهده‌ای دست پیدا خواهند کرد. افراد بزرگسال نباید بیشتر از ۶ گرم نمک در روز مصرف کنند و کودکان هم خیلی کمتر از این مقدار. کودکان زیر یک سال بیش از یک گرم نمک در روز احتیاج ندارند. این مقداری اســت که از شــیر مادر یا شیر خشک تامین خواهد شــد. مصرف متعادل نمک کمک خواهد کــرد تا درصد ابتلا به انواع بیماری‌ها کم بشــود. بخاطر داشته باشید نمک بیشتر برای مزه است، عاقلانه بخورید و سالم زندگی کنید.

دمنوش گیاهی فوق العاده که حساسیت خوراکی را از شما دور می کند

دمنوش‌های گیاهی دارای اثرهای درمانی فوق العاده‌ای برای کمک به حفظ سلامت افراد و مقابله با برخی بیماری‌ها هستند. کارشناسان در جدیدترین مطالعه‌های خود دریافتند مصرف روزانه چای سبز می‌تواند سبب کاهش آلرژی در افراد مبتلا به حساسیت غذایی شود.

گروه تغذیه و سلامت – در این روزها که همه گیری ویروس کرونا دربســیاری از کشورهای جهان به وجود آمده است، افرادی که سابقه ابتلا به انواع بیماری‌های زمینه‌ای را دارند باید توجه ویژه‌ای به وضعیت سلامت خود داشته باشند.

کارشناسان در جدیدترین مطالعه‌های خود دریافتند حدود ۴۰ درصد از چای سبز از نوعــی باکتری به نام Flavonifractor plautii به اختصار FP تشکیل شده است.

ایــن باکتری دارای اثرهــای درمانی مختلف و منحصربه فرد بر ســلامت بدن از جمله کاهش فشــارخون و کمک به تنظیم وزن بدن است.

بنا بر جدیدترین مطالعه ها، نوشــیدن یک فنجان چای سبز روزانه می‌تواند سبب رفع حساســیت غذایی در افراد شود. چای سبز حاوی مقدار فراوان آنتی اکسیدان است که با دگرگون کردن سیستم ایمنی بدن سبب جلوگیری از بروز واکنش آلرژیک در زمان مصرف مواد خوراکی و آشامیدنی می‌شود.

چــای ســبز از گیــاه Camellia sinensis به دســت می‌آید و به برگ‌های چای که فرآوری نشــده اند گفته می‌شود. ریشــه مصرف چای ســبز در خاور دور به ۵۰۰۰ سال می‌رسد.

تفاوت چای سبز و چای سیاه در فرآیند تولید آنهاست. چای سیاه تحت تخمیر قرار می‌گیــرد تا رنگ و طعم آن دگرگون شــود درحالی که چای ســبز بدون فرآوری باقی می‌ماند و رنگ آن حفظ می‌شود.

اگر دچار حساســیت غذایی هستید از نوشیدن این دمنوش گیاهی روزانه غافل نشوید

چای سبز در مناطق کوهستانی شرق آسیا پرورش پیدا می‌کند. امروزه انواع چای ســبز در دنیا را داریم که شــامل Sencha چای محبوب اهالی کشورژاپن است. چای دیگر نام Matcha نام دارد که دارای میزان کلروفیل بالایی است.

امروزه چای سبز به صورت برگ تازه یا چای کیسه‌ای در کشورهای مختلف دنیا صرف می‌شــود و برای بهبود طعم آن را در ترکیب باموادخوراکی، چون لیمو، لیموترش و یا زنجبیل آماده و مصرف می‌کنند.

مطالعه‌های فراوانی دربــاره اثرهای مصرف چای ســبز بر سلامت انسان انجام شــده اســت. از جمله خواص چای سبز می‌تــوان به کاهش خطر ابتلا به ســرطان و جلوگیری از پیری پوست و پیری سلول‌های بدن اشاره کرد.

از دیگر مزایای نوشــیدن چای سبز، کمک به بهبود عملکرد مغز، کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، رفع کم آبی و جلوگیری از ایجاد التهــاب دربدن، جلوگیری از بروز آلزایمر و زوال عقل شود.

چای ســبز به طور کلی دارای کافئین اســت، در نتیجــه اگــر جزو افــراد دچار حساسیت به کافئین هستید پیش از مصرف این ماده خوراکی با پزشــک خود مشاوره انجــام دهید، برخی افراد نیز به چای ســبز حساسیت دارند که توصیه می‌شود با نظارت پزشک از دمنوش گیاهی دیگری که دارای خواص درمانی اســت برای کمک به بهبود سلامت خود بهره گیرند.

نوشیدن چای ســبز شب‌ها می‌تواند سبب افزایش سطح هوشــیاری و مشکل در خــواب در افراد شــود بــه همین دلیل کارشناســان توصیه می‌کنند افراد صبح‌ها چای سبز بنوشند.

بنا بر مطالعه‌های انجام شــده نوشیدن چــای ســبز می‌تواند خطــر ابتــلا بــه سرطان سینه در بانوان را بین ۲۰ تا ۳۰ درصد کاهش دهد. همچنین مردانی که چای سبز به طور روزانه مصرف می‌کنند کمتر از دیگران به بیماری سرطان پروستات مبتلا می‌شوند.

بیماری پارکینســون یکــی دیگر از بیماری‌هایی اســت که مصرف چای سبز در کنترل و پیشــگیری از آن اثر گذار است. بیماری پارکینسون در اثر مرگ نورون‌های تولید کننده دوپامین در مغز ایجاد می‌شــود و چای ســبز می‌تواند از نابودی این دسته از سلول‌های مغزی جلوگیری کند. افرادی که دچارمشکل عفونت و خونریزی لثه هستند هم می‌توانند از چای ســبز و اثرهای درمانی آن استفاده کنند.

جگر خام نخورید

گروه تغذیه و سلامت – جگر خام یا نیمه پختــه (به اصطلاح آبدار) می‌تواند بسیاری از میکروب‌های بیماری زا را به بدن مصرف کننده انتقال دهد. مصرف جگر به صورت نیم‌پخته یا خام رایج ترین راه ابتلای انسان به بیماری‌های عفونی است،

برخی از افراد ممکن است بنا به علاقه یا اعتقاد نادرســت، به مصرف جگر خام بپردازند. از سوی دیگر در برخی از مناطق ایــران، خوردن خام یا کم‌پخته جگر دام‌ها توسط زنان بارداری که معتقدند خوردن آن برای رشد جنین مناسب است رواج دارد.

همچنین در مواردی مشــاهده شده اســت که بیماران مبتلا به کم خونی مزمن، جگر را به صــورت خام مصرف می‌کنند که ایــن امر خطری بــرای انتقال آلودگی محسوب می‌شود.

مسعود مردانی متخصص بیماری‌های عفونی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: خوردن جگر خام و اعتقاد مردم مبنی بر درمان کم خونی و اصلاح بیماری‌های خونی مورد تایید نیست و اســتفاده از گوشت و جگر خام می‌تواند مخاطرات جدی به همراه داشته باشد. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی بیان کرد: یکی از مهمترین خطراتی که با مصرف جگر خام ما را تهدید می‌کند مبتلا شــدن به بیماری تب کنگو است که به طور شــدید جزء بیماری‌های واگیر دار محسوب می‌شود. او افزود: افرادی که جگر خام مصرف می‌کنند در دســتگاه گوارشی دچار مشــکلات جدی مانند بیماری سیاه زخم خواهند شد. همچنین درپی مصرف جگر خام، بیماری‌های انگلی در کبد افراد را مشاهده می‌کنیم.

متخصص بیماری‌های عفونی مطرح کرد: دانســتن این موضوع برای تمام افراد لازم اســت کــه مصرف جگر خام تاثیر مثبتی در بهبود بیماری کم خونی ندارد و مصــرف کنندگان را در معرض بیماری‌های شدید عفونی قرار می‌دهد. همچنین مصرف جگر خام و خون سازی در بدن هیچ مبنای علمی ندارد و مورد تایید نیست.

این مواردی که توســط متخصص عفونــی بیان شــد و توصیه‌های شــدید مبنی بر اســتفاده نکــردن از جگر خام در روزهای عمومی است و چنین خطرات و بیماری‌های عفونی را در پی دارد، اما حالا که با اپیدمی ویروس کرونا مواجه هستیم، خطرات مصرف جگر خام و هر ماده خام دیگر به مراتب بیشــتر است و عادت‌های قبلی و نادرست مبنی بر استفاده از جگر خام برای خونسازی را کنار بگذارید.

در این میــان، برخی بــی توجه به آلودگی‌ها و بیماری‌هایی که ممکن است از طریق این فرآورده‌ها منتقل شــود، اقدام به مصرف آن می‌کنند. اما در مقابل، افرادی هم هستند که موشکافانه ظاهر جگر، محل عرضــه، نوع طبخ و بهداشــت ظروف را بررســی کرده و کمتر این غذا را خارج از خانه تهیه می‌کنند.

همچنین متخصصان تغذیه معتقدند در دوره اپیدمــی ویروس کرونا از مصرف غذاهای خام و نیمه آماده کاملا پرهیز کنید و به سلامت غذایی خود توجه ویژه داشته باشید.

عوارض بیماری کووید_۱۹ در افراد سیگاری شدیدتر است

گروه تغذیه و سلامت – بررسی‌های پزشکان تنفسی در بیمارستان مرکزی ووهان نشان داد پیشــرفت بیماری کووید_۱۹ در افراد سیگاری سریعتر و بیشتر است.

طبق تحقیقات انجام شده خطر ابتلا به بیماری کووید_۱۹ در افراد سیگاری بیشتر اســت و این بیماری در این افراد با عوارض شدیدتری همراه است.

یک مطالعه دیگر توسط متخصصان ووهان کشف کرد احتمال پیشرفت ویروس کرونا در افراد سیگاری بیشتر است.

تنظیم کننده بهداشــت اتحادیه اروپا اعلام کرد که سیگار کشیدن افراد را بیشتر در معرض ابتلا به ویروس کرونا قرار می‌دهد.

یک گروه از کارشناســان که مدارک و شــواهد درباره ابتلا بیشتر افراد سیگاری به کووید_۱۹ را بررســی کردند، دریافتند اطلاعات مبتنی بر فرضیات است و خواستار آزمایشات بیشتر برای روشن و ثابت شدن ایــن داده‌ها شــدند. اســتعمال دخانیات عادت کشنده‌ای اســت که باعث سرطان می‌شــود، همچنین به سلامتی ریه آسیب می‌رســاند و ابتلا سایر بیماری‌های تنفسی مانند آنفولانزا را افزایش می‌دهد. محققان بیمارستان زونگنان دانشگاه ووهان به این نتیجه رســیدند که تنها ۱.۴ درصد از ۱۴۰ بیمار بستری سیگاری بوده‌اند، همچنین یا دونــگ گائو و همکارانش در مجله آلرژی نوشتند: در این بیمارستان های اختصاص یافته بــرای بیماران مبتلا بــه کرونا تنها ۲ فردی که تازه ســیگاری شــدند و ۷ نفری که سال‌های زیادی سیگاری بودند، وجود دارد. از ۹ بیمار طبقه بندی شده سیگاری، ۳ نفر علائم خفیف داشــتند و شش نفر دیگر به عنوان علائم شدید طبقه بندی شدند، به گفته این محققان هنوز رابطه بین استعمال دخانیات و بیماری کووید_۱۹ مشــخص نیســت، اما عوارض بیماری کووید_۱۹ در افراد سیگاری شدیدتر است.

پزشکان تنفسی در بیمارستان مرکزی ووهان مطالعه دیگری انجام دادند که نشان داد پیشــرفت بیماری کووید_۱۹ در افراد سیگاری سریعتر و بیشتر است.

کارشناســان، بــه رهبــری وی لیو، دریافتند پیشــرفت بیماری کووید_۱۹ در افرادی که از دخانیات اســتفاده می‌کنند ۱۴ برابر است، این نتایج که در مجله چین منتشر شد، هشــدار داده که سابقه مصرف سیگار خطر ابتلا به بیماری کووید_۱۹ را افزایش می‌دهــد. یک مطالعه دیگــر، که در مجله پزشــکی New England منتشر شد، به نتیجه مشابهی رسید.

همچنین مرکز کنترل و پیشــگیری از بیماری‌هــای اروپــا (ECDC) افراد ســیگاری را در بین کســانی کــه دربرابر ویروس کرونا آسیب پذیر هستند، قرار داد. پروفســور تیلور هیز، از کلینیک مایو در روچستر، مینه‌ســوتا، گفت: گزارشات بدســت آمده از چین حاکی از آن است که افراد سیگاری بیشتر به ویروس کرونا مبتلا شده بودند.

ECDC همچنیــن اعــلام کــرده اســت که سیگار کشیدن ســطح آنزیمی به نــام ACE۲ را در ریه‌ها بالا می‌برد که خطــر ابتلا به موارد شــدید کووید_۱۹ را افزایش می‌دهــد. محققان یونانی دریافتند که ویروس کرونا به ســلول‌ها می‌چسبد و با اتصال به ACE۲ به آن‌ها حمله می‌کند. این متخصصان هشدار دادند که داروهایی که به میلیون‌ها بیمار مبتلا به فشار خون بالا و دیابت داده می‌شود، می‌تواند میزان ACE۲ موجود در سلول‌های را افزایش دهد.

چند نکته مهم برای پاکسازی لباس‌ها از ویروس کرونا

گروه تغذیه و ســلامت – توجه به پاکسازی لباس‌ها پس از ورود به خانه، نکته ای اساسی برای پیشگیری از ورود ویروس کرونا به داخل خانه است.

با توجه به شــیوع گسترده ویروس کرونا در کل کشــور، احتمــال آلوده بودن تمام سطوح اماکن عمومی بسیار بالا بوده و ممکن اســت فرد با لمس این سطوح یا تماس با آن ها، این ویروس را با خود حمل کند.

یکــی از راه‌هــای انتقــال ویروس کرونا به داخل خانــه، از طریق لباس‌های مورد اســتفاده اســت. افراد بایــد پس از ورود به خانه ســریعا در مقابل پاکسازی و ضدعفونی لباس‌های خــود اقدام کنند تا از ورود ویــروس به داخل خانه جلوگیری کنند. برای پاکسازی لباس‌ها باید به نکات زیر توجه داشت؛

۱) از آن جایــی که زیــپ، دکمه یا بخش‌های دیگر لباس شما ممکن است از پلاســتیک و استیل ضد زنگ ساخته شده باشند، این احتمال وجود دارد که ویروس را با خود به داخل خانه ببرند؛ بنابراین نسبت به شست و شوی دقیق لباس خود اطمینان حاصل کرده و تا زمانی که از پاکسازی کامل آن مطمئن نشده اید، از در دسترس گذاشتن لباستان خودداری کرده و آن را در گوشه ایی دور از دسترس بگذارید.

۲) اگر از خانه خارج شده اید، شست و شوی لباس‌ها پس از بازگشت به خانه در ماشین لباسشویی توصیه می‌شود. ویروس به مدت ۸ تا ۱۲ ساعت روی سطوح پارچه‌ایی زنده می‌ماند و ماندگاری طولانی مدت ندارد. اما از پاکسازی آن برای پیشگیری از ورود ویروس به داخل خانه مطمئن شوید. هم چنین دمای بــالای ۶۰ درجه باعث از بین رفتن ویروس کرونا می‌شود؛ بنابراین شست و شوی لباس در ماشین لباس شویی با دمای بــالای ۶۰ درجه، لباس را به طور کامل پاکسازی می‌کند.

۳) ســبد نگهــداری لباس‌ها پس از تماس با لباس‌های فرد بیمار باید شســته و ضدعفونی شود. علاوه بر سبد لباس ها، هر وسیله ایی که در خانه با فرد مبتلا یا مشکوک به کرونا در تماس اســت، باید ضدعفونی شوند تا باعث ابتلای دیگر اعضای خانواده نشود.

۴) از تکان دادن لباس‌های آلوده پرهیز کنید؛ چرا که ممکن است ویروس را در هوا پراکنده کنید. ویروس روی سطوح مختلف خانه می‌نشیند و تماس دست افراد خانه با این سطوح، منجر به ابتلای آن‌ها می‌شود.

۵) شست و شوی لباس‌های یک فرد بیمار همراه با لباس‌های افراد دیگر مشکلی ندارد. همانطور که گفته شــد، ویروس در دمای بالای شســت و شــو از بین می‌رود و دیگر جای نگرانی نیســت. برای شستن لباس‌هــا از گرم‌ترین دمــای آب ممکن استفاده کنید.

۶) هنگام حمل لباس‌های فرد مبتلا به ویروس کرونا، حتما باید از دستکش یک بار مصرف استفاده کرده و پس از انجام کار، دستکش دور انداخته شود و دست‌ها با آب و صابون شسته شوند.

بیمار تا چه مدت پس از بهبودی ناقل ویروس کرونا است؟

گروه تغذیه و ســلامت – بیماران کرونایی بعــد از بهبودی علائم بالینی باید تســت کرونا برای اطمینان از درمان‌شان را در مراکز بهداشتی بدهند.

ویــروس کرونا در ســال ۲۰۱۹ در شــهر ووهان چین به تمام مردم دنیا معرفی و باعث ایجاد دردسرهای زیادی برای مردم جهان شده اســت، به طوری که امروزه در اکثر کشورهای دنیا موضوع مقابله با بیماری کووید ۱۹ مطرح شــده اســت و کشورها براســاس ابلاغیه‌هــای ســازمان جهانی بهداشــت و پروتکل‌های ملی، اقداماتی را در زمینه کاهش شیوع ویروس کرونا انجام می‌دهند.

میــزان کشــندگی ویــروس کرونا بســیار کمتر از آنفلوآنزا است، اما متاسفانه ســرایت‌پذیری و بیماری‌زایی آن چندین برابر است.

جماعتی فوق تخصص ریه و رئیس مراقبت‌های ویژه بیمارستان مسیح دانشوری اظهار کرد: از نظر علمی وقتی که افراد بهبود پیدا می‌کنند باید تست دهند و با منفی بودن جواب آزمایش معلوم شود که بیماری کرونا درمان شده است.

او افــزود: برخــی از بیماران مبتلا به کرونا نظر پزشک و با توجه به شدت بیماری شان در بیمارستان بستری یا در منزل قرنطینه می‌شوند که در این حالت تست کرونا از این افراد گرفته می‌شود.

رئیس مراقبت‌های ویژه بیمارســتان مســیح دانشــوری ادامــه داد: برخــی از کارشناســان معتقدند که دو بار باید از افراد بهبود یافته تست کرونا گرفته شود.

جماعتی گفت: برخــی از افراد هیچ علامت بالینی نداشــته اما جواب تســت کرونای آنها مثبت است که این بیماران باید حداقل هفت روز در منزل قرنطینه شوند و بعد از آن می‌توانند از محیط قرنطینه خارج بشوند؛ البته برخی از افراد با توجه به شرایط مراقبتی تا دو هفته باید در قرنطینه بمانند.

آیا سرما می تواند آلودگی ویروس کرونا را از بین ببرد؟

گروه تغذیه و سلامت – هیچ دلیلی وجــود ندارد که فکر کنیم ویروس کرونا یا هر ویروس دیگری در هوای ســرد از بین می‌رود.

هیچ دلیلی وجود ندارد که فکر کنیم ویــروس کرونا یا هر ویروس دیگری در هوای ســرد از بین می‌رود. دمای نرمال بدن انســان فارغ از دمــای هوای محیط همــواره بین ۳۶.۵ تا ۳۷ درجه ســانتی گراد است.

کارآمدترین روش بــرای در امان ماندن از ویروس کرونا شستشوی مداوم دســت‌ها با آب و صابون یا مایع به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه در هر ســاعت یا قبل و بعد از مصرف مواد غذایی است.

طبق مطالعــات گوناگون احتمال ابتلای ویروس کرونا از طریق گوشــت و با شیر حیوانات بیمار، در سایر اعضای خانواده وجود دارد.

احتمــال دارد که ایــن ویروس در هنگام پاک کردن و خرد کردن گوشــت حیوان بیمار و پخش شدن قطرات خونی آلوده و ورود به بینی، چشم و دهان فردی که فرد با آن مواجه می‌شود، وجود داشته باشد.

بهتر اســت بدانید که اگر گوشــت حیوانی که سالم است در معرض و تماس ترشــحات آلوده به فرد بیمار قرار بگیرد خیلی ســاده می‌تواند با تماس فرد سالم به گوشــت آلوده، و سپس دست زدن به بینی، چشــم و دهان، منجر به ابتلا شدن فرد سالم به ویروس کرونا گردد.

ویروس خطرناک و کشــنده کرونا در گوشــت حیواناتی که بیمار هستند و یا گوشــت حیوانات سالم که در معرض آلودگــی با ویروس قرار گرفته اند پس از پخت در دمای بالای ۷۰ درجه سانتیگراد و بالاتر از آن از بین خواهد رفت و دیگر خطــر بیماری زایی برای فــرد نخواهد داشــت. خانواده ویروس‌هــای کرونا نسبت به سرما و انجماد قوی بوده و حتی در دمای منفی ۲۰ درجه ســانتیگراد باقی می‌مانند و از بین نخواهند رفت.

متخصصــان تغذیه و رژیم درمانی توصیــه می‌کننــد که به هیــچ عنوان از غذاهای ســردی مانند الویه که نمی‌توان آن‌هــا را پس از خــارج کردن از یخچال مجــدد گرم کرد، اســتفاده نکنند به این علت که ممکن است بعد از پخت و حین قــرار گرفتن در یخچال آلوده به ویروس شــوند و از آنجایی که ویروس در دمای بالا از بین خواهد رفت در این صورت به بدن ما منتقل پیدا کند.

حتی مواد غذایی که در دمای ۱۰۰ درجه به مدت ۵ دقیقه پخته شوند باعث نابودی کامل ویروس کرونا خواهند شد.

رژیم غذایی متنوع و صحیح برای دوران کرونایی

گروه تغذیه و سلامت – در روزهای مبارزه با ویروس کرونا منابع غذایی وجود دارد که به واســطه آن ها می‌توان به جنگ با این ویروس رفت. برای تقویت سیســتم ایمنی در پاندمی کرونا بطور کلی اســتفاده از یک رژیم غذایی متنوع و متعادل و ســالم توصیه می‌شود که از همه گروه‌های غذایی در آن وجود داشته باشد.

توصیه استفاده از ۵گروه غذایی

استفاده از غلات سبوسدار، میوه ها، سبزیجات، گوشــت‌ها با تاکید بر گوشت سفید و حبوبات و لبنیات تو توصیه می‌شود.

همچنین حــذف نکردن وعده‌های غذایــی در کنار اســتفاده از وعده غذایی صبحانه و رعایت نظــم وعده‌های غذایی و میان وعده‌ها می‌تواند در تقویت سیستم ایمنی تاثیر گذار باشد.

غذاهایی کــه بهتر اســت مصرف نشوند

در ایــام مبارزه با بیمــاری کرونا از مصرف غذاهای چرب، سرخ شده، فست فودها، نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر، نوشابه‌ها و آبمیوه‌های صنعتی که شکر زیاد دارد اجتناب شود.

اسیدهای چرب ترانس مصرف نشود این اســیدهای چرب کــه در روغن‌های جامد و مارگارین و کیک‌ها و شــیرینی‌ها وجود دارد به کاهش قدرت سیستم ایمنی می‌انجامــد. لبنیات پر چرب حتی الامکان مصرف نشوند.

غذاهایی که مصــرف آن‌ها توصیه میشود

در روزهــای مبارزه با ویروس کرونا منابــع غذایی وجود دارد که به واســطه آن هــا می‌توان به جنگ با این ویروس رفت. استفاده از جوانه‌ها و غلات سبوسدار، روی و پروتئین، گوشت سفید مرغ و تخم مرغ، حبوبات و اســتفاده از ماست پروبیوتیک توسط متخصصین توصیه می‌شود.

لازم به ذکر اســت ماهی پخته شده، بذر کتان، گیــاه خرفه، روغن مایع کنجد، روغن کلزا، گــردو و کنجد از منابع مهم جذب امگا۳ هســتند که اســتفاده از آن ها خارج از لطف نیست.

دکه مطبوعات

استفاده از ابزارهای ایمنی منازل و اماکن، ناکامی و ناتوانی سارقین را افزون خواهد کرد

«معاونت اجتماعی نیروی انتظامی منطقه ویژه کیش»

نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ایران