تلفن همراه را در دوران قرنطینه، مالک روان خود نکنید

یک دکترای تخصص روانشناسی گفت: تلفن همراه اگر مالک روانشناختی مردم شود، ذهن آنها را در دوران قرنطینه بیشتر درگیر می کند.

حمید خاکباز، دکترای تخصص روانشناسی و مشاوره گفت: کاربرد تلفن همراه در دوران قرنطینه، مزایا و معایب خاص خود را دارد. از مهمترین مزایا می‌توان به ارتباط صوتی و تصویری از راه دور با اقوام و آشنایان و کسب اطلاعات متعادل و لازم اشاره کرد.

همچنین این فرصت را بوجود آورده است تا افراد بوسیله تلفن همراه کارهای شغلی خود را پیگیری کنند یا نیازهای خانه را بصورت اینترنتی سفارش دهند.

او افزود: در دوران قرنطینه میزان استفاده مردم از تلفن همراه به مراتب افزایش پیدا کرده است؛ اما اگر این میزان، از کنترل فرد خارج یا به نوعی این وسیله ارتباطی بهترین دوست فرد شود، در سلامتی انسان تاثیر منفی می گذارد.

تلفن همراه اگر مالک روانشناختی مردم شود، ذهن آنها را در دوران قرنطینه بیشتر درگیر می کند؛ بنابراین این وابستگی که نوعی اعتیاد به تلفن همراه شناخته می‌شود؛ نه تنها آسیب‌های جسمی را در پی دارد، بلکه آثار روانشناختی مخرب مانند کمبود خواب، استرس و افسردگی را ایجاد می کند.

این دکترای تخصص روانشناسی تصریح کرد: زمانی که استفاده فرد از تلفن همراه به اعتیاد تبدیل شود، استرس ایجاد می کند. در ادامه به برخی عوامل در پی استفاده زیاد از تلفن همراه اشاره می کنیم:

۱. افزایش سطح استرس و اضطراب: زمانی که فرد به استفاده از تلفن همراه عادت می کند، جداشدن از آن در هر مرحله برای او سخت می‌شود. برای مثال برخی افراد حتی هنگام جلسه و کار ضروری به پیام دادن و جستجو در تلفن همراه ادامه می دهند.

۲. ضعف سیستم ایمنی: میکروب و ویروس‌های مربوط به سطح تلفن همراه، باعث بیماری هستند و فرد را مستعد ابتلا به ویروس قرار می‌دهند. توصیه می کنیم به ضدعفونی تلفن همراه در طول شبانه روز توجه داشته باشید.

۳. درد مضمن: استفاده مداوم از انگشتان دست باعث ایجاد درد می‌شود و همچنین نگه داشتن تلفن بین دست، گردن و شانه؛ ممکن است درد گردن و کمر را در افراد شاهد باشیم.

۴. مشکلات بینایی: استفاده مکرر از تلفن همراه و نگاه کردن ثابت به صفحه، حتما مشکلات بینایی را برای فرد ایجاد می کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد ۹۰ درصد افراد طی ۵ دقیقه بعد بیدار شدن از خواب، تلفن همراه خود را چک می کنند.

۵. اختلال در خواب: افراد زمان خواب و استراحت به بازی کردن و جستجو در فضای مجازی می‌پردازند که این امر الگوی خواب افراد را به خصوص در دوران قرنطینه نامنظم کرده است و مشاهده می کنیم افراد تا دیروقت بیدار هستند و زمان خواب خود را در روز انتقال داده اند.

۶. اختلال در فرآیند فکری: افراد هر نکته‌ای که به ذهنشان می‌رسد، بلافاصله در فضای مجازی جستجو می کنند و در ادامه خلاقیت فکری و ذهنی افراد مختل می‌شود.

۷. اختلال در فرآیند کار: افراد در کار روزانه و در عین حال به طور مدام تلفن همراه و برنامه‌های مختلف را چک می کنند که در نهایت باعث اختلال و عقب افتادن از کار می‌شود.

۸. سندروم لرزش خیالی جیب لباس: افرادی که زمان زیادی از تلفن همراه استفاده می کنند، به طور مکرر لرزش گوشی در جیب لباس را احساس می کنند که باعث می‌شود به طور مداوم تلفن خود را چک کنند.

۹. نقص در تمرکز: در واقع هر چه تلفن همراه از افراد فاصله بیشتر داشته باشد، میزان تمرکز بر کار و فعالیت بیشتر می‌شود؛ اما اگر در نزدیکی فرد قرار داشته باشد هر لحظه تمایل دارد که تلفن خود را چک کند و بازهم باعث نقص در تمرکز و فعالیت می‌شود.

۱۰. افسردگی: در واقع استرس، کاهش اشتها، احساس گناه، اضطراب و کمبود خواب جزو عوامل استفاده مکرر از تلفن همراه محسوب می‌شوند. نکته جالب این است که افراد به دلیل دریافت نکردن بازخورد مناسب مانند لایک در فضای مجازی؛ نگرانی و استرس بسیاری را متحمل می‌شوند.

۱۱. مدیریت وزن و اندام: میزان استفاده افراد از وسایل ورزشی، باشگاه و پیاده روی به دلیل شرایط قرنطینه و عدم خروج از منزل، کاهش پیدا کرده و همین امر باعث افزایش استفاده از تلفن همراه و بازی‌های کامپیوتری شده است. در نتیجه سلامتی افراد به دلیل کم تحرکی افراد با چالش رو به رو شده است.

حمید خاکباز در پایان گفت: خانواده‌ها نباید اجازه دهند فرهنگ بیگانگی اجتماعی به دلیل میزان افزایش استفاده از وسایل ارتباطی، رواج پیدا کند و دوران قرنطینه و روزهای در خانه ماندن را باید مدیریت کنند.

با رعایت این نکات هنگام خرید، کرونا نمی گیرید

گروه تغذیه و سلامت – برای محافظت از خود در برابر ویروس کرونا هنگام خرید باید یک سری نکات بهداشتی را رعایت کنید.

ویروس کرونا این روزها در سراسر جهان در حال گسترش است، کشورهای بی‌شماری از آسیا که زادگاه ویروس کووید ۱۹ بوده تا آفریقا گرفتار این ویروس شده‌اند.

کرونا در حقیقت یک خانواده گسترده از ویروس‌هایی است که منجر به عفونت‌های تنفسی از یک سرماخوردگی ساده تا اپیدمی سارس می‌شوند که در سال ۲۰۰۳ شیوع پیدا کرد.

حالا COVID-۱۹ جدیدترین عضو این خانواده با سرعت در حال گسترش است. با در نظر گرفتن اهمیت این موضوع، باید با رعایت توصیه‌های بهداشتی لازم مانع از شیوع بیشتر این ویروس و مهار آن شویم.

رعایت نکات بهداشتی هنگام خرید و آلودگی‌زدایی از محصولات خریداری‌شده می‌تواند نقش مهمی را در پیشگیری از انتقال و انتشار ویروس کرونا داشته باشد.

اقدامات ضروری هنگام خرید در دوران شیوع کرونا

در اینجا به ضروری‌ترین و اساسی‌ترین نکاتی که باید هنگام خرید به آن عمل کنید تا بتوانید از خود در برابر کرونا مراقبت بیشتری داشته باشید، اشاره شده است:

– دفعات بیرون رفتن از خانه یا سفارش دادن به حداقل برسد.

– خرید چند روز را یک جا انجام دهید.

– به اندازه مصرفی که دارید برای چند روز خرید کنید.

– هنگام ایستادن در صف، فاصله‌ی یک تا سه متری را با دیگران حفظ کنید.

– کودکان را با خودتان به مراکز خرید نبرید.

– از خریدن مواد غذایی باز برای کودکان خودداری کنید.

– از کیسه‌های پارچه‌ای استفاده کنید تا بتوانید بعد از هر بار خرید آن را بشویید و مجدد استفاده کنید.

از پول نقد استفاده نکنید

– برای پرداخت هزینه خرید، از پول نقد استفاده نکنید.

– حتما کارت بانکی به همراه خود داشته باشید

– برای وارد کردن رمز نیز از دستمال یا دستکش استفاده کنید.

– کارت را در محفظه‌ای مخصوص قرار دهید.

– بعد از بازگشت به منزل کارت بانکی خود را با الکل یا آب و صابون ضدعفونی کنید.

هنگام خرید از دستکش استفاده کنید

– در طول خرید از دست زدن به صورت، چشم، دهان، بینی و موهای خود بپرهیزید.

– پس از خرید دستکش خود را در سطل زباله بیندازید.

– پس از بازگشت به خانه، خریدها را به طور مستقیم وارد خانه نکنید.

– اجناس خریداری شده را بیرون از منزل بگذارید و بعد از خارج کردن از کیسه‌های پلاستیکی آن‌ها راه داخل سینی با تشت بزرگ وارد منزل کنید.

– کیسه‌های پلاستیکی را نیز در زباله‌های خشک بیندازید.

– پس از اتمام کار دست‌های خود را ۲۰ ثانیه با آب و صابون به روش صحیح بشویید.

چه خطرهایی در فروشگاه فرد را تهدید می‌کند؟

حضور افراد مبتلا به کرونا که با سرفه قطره‌های حاوی ویروس را در هوا پخش کرده، تنفس این قطره یا لمس سطوح آلوده به این ویروس می تواند باعث سرایت آن شود.

خرید کردن در فروشگاه به خصوص فروشگاه‌های شلوغ، می‌تواند خطرهایی داشته باشد، به همین دلیل رعایت فاصله اجتماعی، حداقل دو متر با دیگران، بسیار مهم است.

برای کاهش خطر در فروشگاه‌ها چه کنیم؟

دست‌ها قبل و بعد از خرید به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون شسته یا با ژل‌های الکل‌دار ضدعفونی کنید، همیشه فرض کنید تمام سطوحی که لمس می‌کنید آلوده هستند، یعنی پس از دست زدن به چرخ یا سبد خرید، اجناس و بسته‌بندی‌ها، دستانتان را به صورتتان نزنید.

درد عضلانی، نشانه ویروس کرونا نیست

گروه تغذیه و سلامت – یک متخصص ارتوپد گفت: دردهای اسکلتی–عضلانی نشانه ویروس کرونا نیست؛ بلکه این عارضه به دنبال درگیری تمام قسمت‌های بدن بروز می‌کند. ذبیح ا... حسن زاده متخصص ارتوپد، جراح زانو، فلوشیپ آرتروپلاستی و تروما اظهار کرد: بیماری کرونا بعد از مرحله نهفتگی وقتی بروز می‌کند، شامل علامت‌های شایع تنفسی، در بعضی موارد علائم گوارشی همراه با علائم نادر یا کم شایع استخوان و مفاصل است. او افزود: میالژی یا درد عضلات و کوفتگی، خستگی، احساس ناراحت بودن و بی قراری در دست و پای افراد گاهی اوقات نشانه‌ای از بیماری‌های ویروسی است، امانمی توان گفت فردی که این علائم را دارد حتما به ویروس کرونا مبتلاست، شاید دچار بیماری‌های ویروسی دیگری شده باشد که باید با مراجعه به پزشک مربوطه سلامت خود را بسنجد.

حسن زاده تصریح کرد: بنابراین ویروس کرونا شایع ترین علائمی مانند علائم دستگاه تنفس فوقانی یا تحتانی مانند سرفه، سرفه‌های خشک و تب است که بالا ۸۸ یا ۹۰ درصد در افراد وجود دارند. این متخصص ارتوپد با بیان اینکه مبتلایان به کرونا در علائم گوارشی مانند تهوع، اسهال و استفراغ نادرتر هستند، گفت: در روزهای چهارم یا پنجم که اوج بیماری است، بیمار دچار علائم اسکلتی_ عضلانی می‌شود که معمولا با مسکن‌های سبک و استراحت نسبی بهبود می‌یابند.

حسن زاده ادامه داد: دردهای اسکلتی_ عضلانی علامت بیماری کرونا نیست؛ بلکه این عارضه به دنبال درگیری تمام قسمت‌های بدن بروز می‌کند و باید بدانیم که کوفتگی و درد علائم مشترک بیماری‌های ویروسی مانند آنفلوانزا و ویروس‌های دیگر دستگاه تنفسی فوقانی یا تحتانی می‌توانند باشند.

این متخصص ارتوپد تاکید کرد: بدن درد، ملاکی قطعی برای تشخیص ویروس نخواهند بود. این دردها حتما باید در کنار سایر علائم مثل ضعف، بی اشتهایی، تب، سرفه و ... قرار بگیرند.

او گفت: علائم شایع بیماری کرونا تب، سرفه‌های خشک و تنگی نفس هستند که پزشک باید بتواند آن‌ها را تشخیص دهد.

حسن زاده در پایان گفت: بهترین روش پس از مشاهده علائم شبیه به کرونا این است که در خانه بمانید و استراحت کنید و در صورتی که بهبود نیافتید حتما به بیمارستان مراجعه کنید. به یاد داشته باشید که در زمان استراحت تمام نکات بهداشتی را رعایت کنید تا منجر به ابتلا سایر اعضای خانواده به آلودگی نشوید.

پرهیز از مصرف زیاد غذاهای خون ساز در فصل بهار

گروه تغذیه و سلامت – متخصصین طب سنتی عنوان می کنند در فصل بهار باید از زیادخوردن غذاهای خون‌ساز مانند شیرینی‌ها، آجیل، کیک و خامه زیاد، پرهیز شود.

در متون طب ایرانی از غذاهایی مانند آش‌های ساده، آش مغز ماش یزدی، ترش آش، آش شبدر و قره‌قروت، خورش ریواس، خورش هویج، خورش کنگر، بورانی اسفناج، بورانی شبدر و یونجه، کاهو سکنجبین، سمنو، شربت عناب، ماءالشعیر طبی و ... به‌عنوان بهترین و سبک‌ترین غذاهای ایرانی برای فصل بهار نام‌برده‌شده که انرژی پایه و مواد مورد نیاز بدن را تأمین می کنند ولی خاصیت غذایی کمتری دارند.

مصرف این غذاها موجب پاکسازی خون و تقویت اعصاب و قوای بدن می‌شود.

از طرفی در فصل بهار، مصرف حبوباتی مانند ماش، نخود فرنگی و جو نیز از سوی حکمای پزشکی پارسی توصیه شده است.

اشتباهات خطرناک بعد از غذا خوردن

نوشیدن چای: یبوست
خوردن میوه: نفخ معده
دوش گرفتن: دیر هضم شدن غذا
خوابیدن: تورم، زخم معده و سکته
سیگار کشیدن: اسیدی شدن محیط معده
همچنین متخصصی طب سنتی توصیه می کنند حداقل ۲ ساعت بعد از خوردن غذا از خوابیدن خودداری شود.

الگوی خواب در ماه مبارک رمضان باید تنظیم شود

گروه تغذیه و سلامت – یک متخصص روانشناسی گفت: در ماه رمضان نگران آثار تغییر الگوی خواب نباشید فقط برای کیفیت خواب مناسب در این ماه، برنامه ریزی کنید.

حمید خاکباز، دکترای تخصص روانشناسی و مشاوره گفت: با شروع ماه مبارک رمضان ساعت‌های خواب افراد ممکن است دچار تغییر شود و اگر برای استراحت مناسب در این ماه برنامه ریزی نکنید، روزه گرفتن برای شما دشوار می‌شود.

او افزود: در واقع ماه رمضان باعث تغییر وعده‌های غذایی شده است، اما باید به ساعت و کیفیت خواب توجه داشت. خواب باکیفیت و مناسب یکی از عوامل موثر در تقویت سیستم ایمنی بدن محسوب می شود.

این دکترای تخصص روانشناسی تاکید کرد: برنامه ثابت خواب، دوره کافی از خواب بدون وقفه و بیدار شدن و عادت‌های بهداشتی مناسب برای خواب (عدم استفاده از تلفن همراه در رختخواب) از مهمترین عوامل موثر در کیفیت خواب است.

او ادامه داد: برخی مردم در ماه مبارک رمضان دچار تغییر عادت‌های شدید می‌شوند که باید به توصیه‌های زیر برای خواب کافی و مناسب در این ماه توجه کنند:

۱. حفظ کردن روال عادی زندگی روزانه و در پی آن قطع خواب در سحر برای صرف غذا.

۲. کاهش ساعت کار برای استراحت کوتاه قبل از افطار: البته با توجه به اینکه ماه مبارک رمضان یک دوره یک ماهه محسوب می‌شود، افراد نباید در مورد آثار تغییر الگوی خواب نگران باشند؛ زیرا به دلیل زمان کوتاه، افراد دوباره به روال قبلی زمان خواب بر می‌گردند. توصیه می کنیم حتما دوره ۵ الی ۶ ساعته از خواب را داشته باشید و شب‌ها زودتر به رختخواب بروید. همچنین استراحت کوتاه در عصرها را فراموش نکنید.

۳. جابجایی شب و روز: توصیه می کنیم افرادی که کار نمی کنند یا زمان فعالیت آن‌ها شب است، ساعت خواب خود در روز را افزایش دهند. البته به این معنا نیست که تمام ساعت روز را استراحت کنند و باید ساعت مشخصی به خواب روزانه اختصاص داده شود. همچنین باید نکات بهداشتی خواب مانند آرامش، دما و میزان تاریکی اتاق رعایت شود.

راهکار جلوگیری از خشکی دهان در ایام روزه داری

گروه تغذیه و سلامت – مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در ارتباط با نحوه تغذیه در ماه مبارک رمضان و همچنین بیماران کرونا، نکاتی را مطرح کرد.

زهرا عبداللهی، بر ضرورت تقویت سیستم ایمنی بدن در روزه داری تاکید کرد و گفت: بهتر است در وعده‌های افطار و سحر، از منابع غذایی ویتامین A شامل منابع گیاهی، انواع سبزی‌ها و میوه‌های زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلوایی، موز و انواع مرکبات و منابع حیوانی مانند زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات، استفاده شود. همچنین، سعی شود منابع غذایی حاوی ویتامین D شامل ماهی‌های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ، برای افزایش سطح ایمنی بدن استفاده شود.

وی افزود: برای تأمین ویتامین E به عنوان آنتی اکسیدان و کمک به عملکرد سیستم ایمنی بدن، می‌توان از روغن‌های مایع مانند، کانولا، آفتابگردان و ذرت در طبخ غذا و سبزیجاتی مانند، اسفناج، کلم پیچ، سویا، سیب زمینی در وعده‌های غذایی سحر و افطار یا انواع آجیل مانند، فندق، بادام، گردو در فاصله وعده افطار تا شام، استفاده کرد.

عبداللهی در خصوص تأمین ویتامین C عنوان کرد: مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین C شامل انواع میوه‌ها و سبزی‌ها از جمله سبزی‌های برگ سبز مانند، سبزی خوردن و انواع کلم و گوجه فرنگی، جوانه‌های گندم، ماش و شبدر، انواع مرکبات مانند لیمو ترش، لیمو شیرین، پرتقال، نارنگی و نارنج و کیوی در هر سه وعده افطار، شام و سحر توصیه می‌شود. همچنین، مصرف منابع غذایی ویتامین‌های گروه B مانند، انواع سبزی‌های برگ سبز و میوه‌ها، شیر و لبنیات، انواع گوشت‌ها، زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش، مغزها (پسته، گردو، بادام و فندق) جهت ارتقای سیستم ایمنی بدن در این ایام توصیه می‌شود.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت تصریح کرد: برای پیشگیری از پیشرفت سریع عفونت‌های ویروسی و تأمین ویتامین B ۱۲ توصیه می‌شود، منابع پروتئین‌های حیوانی از جمله گوشت قرمز، ماهی و ماکیان، تخم مرغ و لبنیات حتماً مصرف شود.

عبداللهی تاکید کرد: یکی از عوامل زمینه ساز برای فعالیت ویروس کرونا خشکی گلو و دهان است. بر همین اساس به میزان کافی سبزی و سالاد در وعده سحر بخورید که از خشکی دهان پیشگیری می‌کند..

وی تاکید کرد: نوشیدنی‌های شیرین و مواد قندی شیرین برای سحر توصیه نمی‌شوند، زیرا احساس تشنگی را در طول روز تشدید می‌کنند.

در وعده افطار مهم است که مایعات گرم و مواد قندی که سالم‌ترین آنها خرما است، مصرف شود. ضمن اینکه لازم است، از افطار تا سحر باید به میزان لازم مایعات مصرف شود.

عبداللهی ادامه داد: دریافت آهن کافی از منابع غذایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن در ایام روزه داری، توصیه می‌شود. آهن در منابع گیاهی و منابع حیوانی یافت می‌شود، منابع حیوانی عبارتند از گوشت قرمز، مرغ و ماهی حاوی و منابع گیاهی شامل انواع سبزی‌ها، حبوبات، میوه‌های تازه و خشک شده و غلات کامل است. اگرچه تخم مرغ از منابع حیوانی آهن است، اما آهن آن غیر هم است.

اگر منابع غذایی آهن به همراه غذاهای حاوی ویتامین c مصرف شوند، جذب آهن افزایش می‌یابد.

وی گفت: مصرف غذاهای غنی از روی شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، غلات کامل، حبوبات و تخم مرغ برای تقویت سیستم ایمنی در هر سه وعده غذایی (سحر، افطار و شام) در این ایام نیز توصیه می‌شود.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، ادامه داد: در ماه مبارک رمضان نیز مانند همیشه پیروی از برنامه غذایی متنوع و متعادل یعنی تأمین انواع مختلفی از مواد غذایی به تناسب با یکدیگر و مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن و رعایت میانه روی با محدود نمودن غذاهای دارای چربی، کلسترول، قند، نمک زیاد و ترکیبات افزودنی توصیه می‌شود.

عبداللهی افزود: غذاها بر اساس محتوای پروتئین، ویتامین و مواد معدنی در ۶ گروه اصلی غذایی قرار دارند. انتخاب انواع غذاها از گروه‌های مختلف به شرح زیر و همچنین انتخاب مواد غذایی جایگزین در هر گروه غذایی برای بر طرف نمودن نیازهای تغذیه‌ای شامل آب، املاح، ویتامین‌ها، مواد معدنی، پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن افراد روزه دار در سه وعده غذایی (سحر، افطار و شام) ضروری است.

وی در خصوص ۶ گروه غذایی اصلی و جایگزین‌های آنها توضیح داد: این ۶ گروه غذایی عبارتند از، گروه نان و غلات، گروه سبزی‌ها، گروه میوه‌ها، گروه شیر و لبنیات، گروه گوشت و تخم مرغ و گروه حبوبات و مغز دانه‌ها است.

عبداللهی در خصوص گروه نان و غلات گفت: نان‌ها (شامل سنگک، بربری، نان جو، لواش، تافتون و سایر نان‌های محلی)، برنج، انواع ماکارونی، رشته‌ها، غلات صبحانه، بلغور گندم، بلغور جو است. توصیه بر این است که حداقل نیمی از نان و غلات مصرفی روزانه از نوع سبوس دار باشد.

وی در خصوص گروه سبزی‌ها نیز بیان کرد: این گروه شامل، انواع کاهو، اسفناج، کرفس، سبزی خوردن و سایر سبزی‌های برگی، انواع کلم، هویج، بادمجان، نخود سبز، لوبیا سبز، انواع کدو، فلفل، قارچ، خیار، گوجه فرنگی و پیاز است. گروه میوه‌ها نیز شامل انواع میوه‌های فصل از جمله مرکبات (مانند، پرتقال، نارنگی، لیمو ترش، لیمو شیرین، گریپ فروت)، سیب، کیوی و انواع آب میوه طبیعی و بدون شکر افزوده، کمپوت میوه‌ها (کم شیرین یا بدون شکر افزوده) و میوه‌های خشک (خشکبار) است.

وی گفت: مصرف مقادیر کافی گروه سبزی‌ها و میوه‌ها در ایام روزه داری با تأمین ویتامین‌ها به خصوص ویتامین C و پیش ساز ویتامین A به تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با بیماری کووید ۱۹ کمک می کنند.

عبداللهی همچنین در خصوص گروه شیر و لبنیات تصریح کرد: این گروه نیز شامل شیر، ماست، پنیر، کشک و دوغ است. این گروه علاوه بر تأمین کلسیم و فسفر و بخشی از پروتئین، ویتامین‌های گروه B به خصوص ویتامین B ۲ و B ۱۲ را که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کنند، تأمین می کند.

توصیه می‌شود که لبنیات از نوع کم چرب (کمتر از ۲.۵ درصد چربی) مصرف شود.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در توضیح گروه گوشت و تخم مرغ، گفت: این گروه منبع تأمین پروتئین حیوانی و با کیفیت بالا هستند و شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، میگو، بلدرچین، غاز، اردک، تخم مرغ و تخم سایر پرندگان هستند.

وی درباره گروه حبوبات و مغز دانه‌ها نیز خاطرنشان کرد: حبوبات شامل نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش و نخود و مغزها نیز شامل، گردو، بادام، فندق، پسته، بادام زمینی، بادام هندی و غیره، است.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت یادآور شد: در ایام روزه داری امسال، به مصرف منابع کافی پروتئین اعم از حیوانی و یا گیاهی که برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن برای پیشگیری از بیماری کووید ۱۹ لازم هستند، باید توجه شود. انواع حبوبات منبع پروتئین هستند و وقتی همراه با غلات مصرف می‌شوند، به عنوان جایگزین گوشت، مرغ و ماهی یک پروتئین خوب و با کیفیت را برای بدن تأمین می کنند.

دکه مطبوعات

با رعایت سرعت مطمئنه مبتنی برشرایط جوی و جاده ای، کاهش تصادفات ناشی از عوامل محیطی افزون خواهد شد
«معاونت اجتماعی نیروی انتظامی منطقه ویژه کیش»
نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ایران