

۶ توصیه تغذیه‌ای برای پیشگیری از ابتلا به کرونا

بیشتر میوه و سبزی تازه بخورید!



ترجمه: یوسف صالحی
 ویروسی یا عفونی مانند سرماخوردگی، آنفلوآنزا یا ویروس کرونا، اصلاح الگوی غذایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن است. زمانی که سیستم ایمنی بدن به اندازه کافی قوی باشد، می‌تواند با انواع ویروس‌ها و عوامل عفونی به خوبی مقابله کند. به همین دلیل هم افرادی با سیستم دفاعی ضعیف‌تر، بیشتر در معرض خطر مرگ‌ومیر ناشی از کرونا قرار می‌گیرند. در حالی که افرادی با سیستم ایمنی قوی‌تر بهتر می‌توانند از پس این بیماری بربیایند و پس از ابتلا به بهبود کامل برسند. از این رو، در ادامه این مطلب با مهم‌ترین موارد تغذیه‌ای که رعایت‌شان می‌تواند به شدت باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شود، آشنا می‌شوید.

۱ افزایش دریافت ویتامین C

ویتامین C جزو قدرتمندترین ترکیبات آنتی‌اکسیدانی است که دریافت آن کاملاً رابطه مستقیمی با بهبود عملکرد سیستم دفاعی بدن دارد. زمانی که شما ویتامین C کافی در طول روز دریافت می‌کنید، میزان تولید گلبول‌های سفید خون را افزایش می‌دهید و همین گلبول‌ها می‌توانند مستقیم با عوامل ویروسی و عفونی مبارزه کنند و آنها را از بین ببرند. توصیه می‌شود در این روزها و به منظور افزایش دریافت ویتامین C در بدن، حتماً به صورت روزانه مصرف خوراکی‌هایی مانند گریپ‌فروت، پرتقال، نارنگی، نارنج، لیموترش، لیموشیرین، کیوی، گوجه‌فرنگی، فلفل دلمه‌ای و پیاز خام را در رژیم غذایی خود داشته باشید. در صورتی که نسبت به دریافت کافی ویتامین C در طول روز اطمینان ندارید، می‌توانید با مشورت پزشک از قرص‌های جوشان ویتامین C استفاده کنید.

۲ دریافت ویتامین A و E

از دیگر آنتی‌اکسیدان‌های بسیار قدرتمند که می‌تواند باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی در مبارزه با عوامل بیماری‌زا شود، ویتامین‌های A و E هستند. اگر بتوانید کلم بروکلی، هویج، کدو، کدوچلوایی، سیب‌زمینی شیرین، انواع مغزها و دانه‌های خام را به صورت روزانه در رژیم غذایی خود بگنجانید، در این روزها به بهبود شرایط سیستم دفاعی بدن‌تان کمک بزرگی خواهید کرد.

۳ مصرف سیر و زنجبیل

متاسفانه گاهی در مورد برخی خوراکی‌ها، اغراق زیادی در رسانه‌های اجتماعی می‌شود. سیر و زنجبیل جزو همین

متاسفانه گاهی در مورد برخی خوراکی‌ها، اغراق زیادی در رسانه‌های اجتماعی می‌شود. سیر و زنجبیل جزو همین خوراکی‌ها هستند که با وجود داشتن ترکیبات بسیار مفید نمی‌توانند به تنهایی باعث پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های عفونی یا ویروسی مانند کرونا شوند. مصرف سیر و زنجبیل کنار سایر توصیه‌های تغذیه‌ای و غیرتغذیه‌ای به بهبود عملکرد سیستم دفاعی بدن کمک می‌کند و خطر ابتلا به کرونا یا مرگ ناشی از آن را کاهش می‌دهد.



خوراکی‌ها هستند که با وجود داشتن ترکیبات بسیار مفید نمی‌توانند به تنهایی باعث پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های عفونی یا ویروسی مانند کرونا شوند. مصرف سیر و زنجبیل کنار سایر توصیه‌های تغذیه‌ای و غیرتغذیه‌ای به بهبود عملکرد سیستم دفاعی بدن کمک می‌کند و خطر ابتلا به کرونا یا مرگ ناشی از آن را کاهش می‌دهد. سیر

۵ نوشیدن چای سبز

اگر در مصرف هر خوراکی مفیدی حد تعادل را رعایت کنید، می‌توانید شرایط عمومی سلامت بدن‌تان را تضمین کنید، مثلاً چای سبز حاوی مقادیر قابل توجهی از آنتی‌اکسیدان‌ها و فلاونوئیدهاست. این ترکیبات موجود در چای سبزی می‌توانند به تقویت سیستم ایمنی و کاهش التهاب در بدن کمک کنند. به همین دلیل هم بد نیست در این روزها برای حفظ سلامت عمومی خودتان حتماً مصرف ۱ تا ۲ فنجان چای سبز گرم در طول روز داشته باشید.

۶ مصرف تخمه آفتابگردان و بادام خام

تخمه آفتابگردان، منبع خوبی برای دریافت ویتامین E به‌عنوان یک آنتی‌اکسیدان قدرتمند است. بادام هم منبع غذایی ارزشمندی برای دریافت ویتامین E، منیزیم و منگنز است. از این رو، مصرف روزانه تعداد کمی بادام خام یا تخمه آفتابگردان به دلیل ریزمغذی‌های ارزشمندی که دارند، می‌تواند به شدت باعث بهبود عملکرد سیستم دفاعی شود و بدن را برای مقابله با عوامل بیماری‌زا آماده کند.

حاوی ترکیبات سولفورنی مانند «آلیسین» است که این ترکیب می‌تواند به افزایش قدرت سیستم ایمنی کمک کند. زنجبیل هم به دلیل داشتن ترکیبات بسیار قدرتمند ضدالتهابی می‌تواند سطح استرس اکسیداتیو در بدن را کاهش دهد و به این ترتیب به بهبود عملکرد سیستم دفاعی بدن در برابر عوامل بیماری‌زا کمک کند. بنابراین متوجه شدیم سیر و زنجبیل به تنهایی جلوی هیچ بیماری‌ای را نمی‌گیرند اما گنجاندن آنها در رژیم غذایی روزانه کمک بزرگی به ارتقای سلامت عمومی بدن می‌کند.

۴ مصرف سبزی‌های برگ‌سبز تیره

انواع سبزی‌های برگ‌سبز تیره مانند اسفناج، نعناع، ریحان، جعفری و گشنیز، مقادیر قابل قبولی از ویتامین C، فیبر غذایی و ویتامین‌های گروه B به‌جز B۱۲ را در خود جا داده‌اند. تمامی این ریزمغذی‌های ارزشمند می‌توانند به افزایش قدرت سیستم دفاعی بدن کمک کنند. به همین دلیل هم متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند در این روزها برای بهبود شرایط سیستم دفاعی بدن‌تان حتماً به صورت روزانه حداقل ۲ تا ۴ وعده از سبزی‌ها کنار وعده‌های اصلی غذایی یا میان‌وعده‌ها استفاده کنید.

توصیه‌های انجمن علمی تغذیه ایران به نقل از سازمان بهداشت جهانی برای پیشگیری از کروناویروس

یکی از راه‌های مقابله با ویروس کرونا، پیشگیری از ابتلا به آن با رعایت موارد ساده و کاربردی مختلفی است که در ادامه به مهم‌ترین این موارد که به تایید سازمان بهداشت جهانی هم رسیده، اشاره می‌کنیم.

۱. تمامی گوشت‌ها و منابع غذایی حیوانی مانند تخم‌مرغ را قبل از مصرف کاملاً بپزید و در این دوران از مصرف انواع گوشت‌های نیم‌پز یا تخم‌مرغ عسلی خودداری کنید.
۲. مصرف لبنیات سستی و غیرپاستوریزه ممنوع است.
۳. توصیه می‌شود در این روزها که با شیوع ویروس کرونا مواجه هستیم، از مصرف گوشت حیوانات شکاری یا گوشت‌هایی که مهر استاندارد و تاییدیه‌های لازم بهداشتی ندارند، خودداری کنید.
۴. به‌شدت توصیه می‌شود از تماس با حیوانات بیمار خودداری کنید و اگر گوشتی مشکوک به فساد بود، حتماً آن را دور بیندازید و از خرید آن صرف‌نظر کنید.
۵. از مصرف گوشت‌هایی که در فروشگاه باز شده‌اند و شیرابه آنها به بیرون منتقل شده یا با تماس حیوانات و حشرات آلوده شده‌اند، به شدت بپرهیزید.

۶. سعی کنید در این مدت تا حد امکان از خریدن و خوردن غذاهای رستورانی خودداری کنید زیرا نمی‌توان در مورد غذاهای رستورانی، سلامت منبع تامین مواد اولیه را به‌خوبی تضمین کرد.

۷. از آنجایی که دست زدن به وسایل مشترک که اطمینانی از ضدعفونی کردن آنها وجود ندارد، می‌تواند ابتلا به ویروس کرونا را افزایش دهد، تماس با تمامی وسایل موجود در رستوران‌ها مانند هر مرکز عمومی دیگری خطر ابتلا به کرونا ویروس را به‌دنبال خواهد داشت. به این ترتیب، باز هم توصیه می‌شود در مورد رفتن به رستوران در این دوران مانند هر مرکز عمومی دیگری، احتیاط بیشتری به خرج دهید.

۸. هرچند همیشه توصیه می‌شود از تخته گوشت و چاقوی جداگانه برای خورد کردن انواع

گوشت استفاده کنید، در این دوران این توصیه با تاکید بیشتری مطرح خواهد بود. تمامی وسایل مرتبط با گوشت خام باید بعد از استفاده با آب جوش و مایع شوینده کاملاً شستشو و پاک‌سازی شوند.

۹. نکته قابل توجه دیگر، این است که به‌هیچ‌وجه در این دوران از گوشت حیواناتی که شک دارید قبل از ذبح مرده باشند، تغذیه نکنید.

۱۰. حتماً در منزل گوشت‌های خام و تخم‌مرغ را کاملاً جدا از محصولات که قرار است به‌صورت خام مصرف شوند، نگهداری کنید؛ یعنی گوشت‌ها و تخم‌مرغ باید جدا از میوه‌ها و سبزی‌ها نگهداری یا حتی شسته شوند.

۱۱. دست‌های خود را درست قبل از خوردن وعده‌ها یا میان‌وعده‌های اصلی غذایی بشویید و هرگز با دست نشسته کوچک‌ترین خوراکی را داخل دهانتان نگذارید.



نگاه متخصص داخلی

دکتر ایرج خسرونی

رئیس انجمن متخصصان داخلی ایران



۱۴ توصیه عمومی برای پیشگیری از ابتلا به عفونت کروناویروس

۱. حتماً دست‌هایتان را در طول روز، مخصوصاً قبل از تماس با مواد غذایی با آب و صابون بشویید. ۲. اگر آب و صابون در اختیار نداشتید، حتماً دست‌ها را با پد‌های الکلی یا محلول‌های حاوی الکل تمیز کنید. ۳. شستن درست دست‌ها؛ یعنی تمام بخش‌های دست که شامل کف دست، پشت دست، لای انگشتان، زیر ناخن‌ها و مچ دست می‌شود را به‌طور کامل و با دقت بشویید.

۴. شستن دست‌ها باید در این موارد حتماً جدی گرفته شود: قبل از غذا خوردن، بعد از عطسه یا سرفه، بعد از همراهی کردن با بیمار، قبل و هنگام و بعد از آماده کردن غذا، بعد از استفاده از سرویس بهداشتی، بعد از تماس دست با هر وسیله عمومی (میله اتوبوس، مترو، خودکارهای موجود در بانک‌ها، لبه‌های پله‌های برقی و هر جای دیگری) و بعد از تماس با حیوانات. ۵. حتماً تمامی سطوح وسایل محل کار را حداقل روزی یک مرتبه با مواد ضد‌عفونی‌کننده تمیز کنید. ۶. هرگز دست‌های نشسته خودتان را به چشم‌ها، بینی و دهان نزنید.

۷. اگر از بیرون وارد منزل شدید، قبل از اینکه از سرویس بهداشتی استفاده کنید، حتماً ابتدا دست‌هایتان را با آب و صابون بشویید تا عوامل بیماری‌زای مختلف را هنگام تماس دست با دستمال توالت و سپس ناحیه تناسلی به بدن منتقل نکنید.

۸. حتماً بعد از برگشتن از مراکز عمومی مانند محیط کار، وسایل حمل‌ونقل عمومی و... لباس‌های بیرونی خود را با لباس‌های خانگی در یک محل نگهداری نکنید و لباس‌های بیرون را قبل از استفاده دوباره بشویید.

۹. حتماً هنگام سرفه یا عطسه، جلوی بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانید و هرگز دستمال آلوده را در محیط رها نکنید. بعد از عطسه، سرفه یا پاک کردن بینی باید بلافاصله دستمال را داخل سطل زباله دردار بیندازید.



۱۰. اگر خود یا فرزندتان علائم سرماخوردگی یا آنفلوآنزا دارید، اول اینکه بلافاصله به مراکز درمانی مراجعه کنید و از درمان خودسرانه بپرهیزید و دوم اینکه تا بهبود کامل در خانه بمانید. حضور در مدرسه، دانشگاه، محل کار و مراکز عمومی تا بهبود کامل بیماری برای شما یا فرزندتان ممنوع خواهد بود.

۱۱. سعی کنید از سفرهای درون‌شهری و بیرون‌شهری غیر ضروری تا جایی که می‌توانید، اجتناب کنید.

۱۲. اگر علامتی از بیماری‌های عفونی دستگاه تنفسی دارید، حتماً بینی و دهانتان را با ماسک بپوشانید تا ترشحات بینی یا دهان باعث انتقال بیماری به سایر افراد خانواده نشود.

۱۳. اجبار چندان برای استفاده از ماسک به‌منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری کرونا در افراد سالم وجود ندارد.

۱۴. اکیدا توصیه می‌شود تا گذر از دوران اوج ویروس کرونا، از دست دادن یا رویوسی با اطرافیان خودداری کنید، حتی اگر فرد مقابلتان علائم بیماری نداشته باشد. بهتر است بدانید این ویروس می‌تواند تا چند روز به‌صورت نهفته در بدن باقی بماند و حتی از فردی که ظاهراً سالم به نظر می‌رسد، به دیگران منتقل شود.

شماره تلفن سازمان آگهی‌های هفته‌نامه «سلامت»

۹۱۲۵۷۲۲۵۷۴۹