

بهترین و بدترین برنامه غذایی برای روزهای کرونایی در تابستان

رژیم غذایی تقویت کننده سیستم ایمنی



ترجمه:
ندا احمدلو

این روزها که با اوج گیری دوباره ابتلا به کووید-۱۹ و مرگ و میر ناشی از آن در کشور مواجه هستیم، شاید این سوال برای خیلی ها مطرح شود که چگونه می توانیم با یک برنامه غذایی سالم و اصولی در روزهای گرم تابستانی، سیستم ایمنی بدن را بیش از پیش تقویت کنیم و خطر ابتلا به کووید-۱۹ را پایین بیاوریم. بر اساس اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های آمریکا (CDC) اگر همه افراد بتوانند بایداهای تغذیه ای در این روزها را جدی بگیرند، حتما تا حد قابل قبولی احتمال ابتلا به کووید-۱۹ را در خود و اعضای خانواده کاهش می دهند. البته باید این نکته را در نظر داشته باشید که کنار رعایت اصول تغذیه ای به منظور تقویت سیستم ایمنی بدن هرگز نباید استفاده از ماسک در فضاهای عمومی و شستن مداوم دست ها در طول روز (خصوصا قبل از خوردن مواد غذایی) را فراموش کنید.

تمرکز اصلی بر میوه ها و سبزی ها

همان طور که بیشتر شما می دانید، میوه ها و سبزی ها جزو بهترین منابع غذایی برای دریافت ویتامین ها و املاح مورد نیاز بدن هستند. این ویتامین ها و املاح نقشی اساسی در بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن بازی می کنند. از طرف دیگر، سیستم گوارشی بدن انسان با ورود به روزهای گرم سال کمی ضعیف تر از روزهای دیگر عمل می کند و در این شرایط ضروری است که میزان مصرف مواد غذایی سنگین و پخته شده در طول روز کاهش پیدا کند. میوه ها، سبزی ها و صیفی های مختلف، علاوه بر تامین آنتی اکسیدان ها و پلی فنول های ضروری برای تقویت سیستم ایمنی بدن، می توانند به عنوان میان وعده، صبحانه یا شام سبک در فصل تابستان استفاده شوند تا استراحتی هم برای سیستم گوارشی بدن نباشد. اگر بتوانید در این روزها میوه ها و سبزی های با رنگ های تیره تر مانند قرمز، نارنجی، سیاه، سبز تیره و زرد تیره مانند هندوانه، انواع توت، گوجه فرنگی، هویج، طالبی، انبه، انواع سبزی های برگ سبز تیره، آلو سیاه، کلم بروکلی و کلم بنفش را بیشتر در برنامه غذایی بگنجانید، حجم بالاتری از ویتامین های مورد نیاز برای تقویت سیستم ایمنی را دریافت خواهید کرد.

انتخاب هوشمندانه تر گوشت ها

از مهم ترین مواردی که می تواند باعث افزایش التهاب در بدن شود و عملکرد سیستم دفاعی بدن در برابر عوامل ویروسی و عفونی را ضعیف کند، دریافت چربی های ناسالم در طول روز است. از مهم ترین چربی های غیر ضروری و ناسالم برای بدن می توان به چربی موجود در گوشت های قرمز و گوشت های سفید اشاره کرد. چربی های حیوانی، حجم بالایی از چربی اشباع را در خود جاداده اند و مصرف مداوم آنها می تواند به افزایش التهاب در بدن و کاهش قدرت سیستم دفاعی بدن منتهی شود. در دوران شیوع کرونا ویروس باید میزان مصرف گوشت های پرچرب را به حداقل ممکن برسانید و به جای آن مصرف گوشت های کم چرب و با چربی های سالم تری مانند گوشت ماهی را در برنامه هفتگی داشته باشید. گوشت های قرمز بدون چربی قابل مشاهده، گوشت سینه مرغ و گوشت سینه پرنده گان، حجم کمتری از چربی را در خود جای داده اند و می توانند در این روزها جایگزین گوشت های پرچرب شوند. از سوی دیگر، محصولات

صنعتی حاوی چربی مانند انواع اسنک ها، چیپس های سیب زمینی، غذاهای کنسروی و گوشت های فرآوری شده دارای اسیدهای چرب ترانس هستند و می توانند شدیدا باعث افزایش التهاب و افت ایمنی در بدن شوند. به همین دلیل هم بهتر است دور مصرف آنها در این ایام را خط بکشید و حتما فرزندان خود را از خوردن این محصولات در این دوران منع کنید یا حداقل میزان مصرف را به هر ۲ ماه یکبار کاهش دهید.

توجه به کودکان و نوجوانان

کودکان و نوجوانان به دلیل بد غذایی های مختلفی که دارند، بیشتر از سایر افراد جامعه در معرض ضعف شدن عملکرد سیستم ایمنی بدن قرار می گیرند. از این رو، والدین باید در این دوران شیوع مجدد کرونا ویروس، توجه و تمرکز بیشتری بر رژیم غذایی کودکان و نوجوانان داشته باشند تا با تقویت سیستم ایمنی بدن آنها، فرزندان را کمتر در معرض ابتلا به کووید-۱۹ قرار دهند. از مهم ترین

محصولات خوراکی محبوب میان کودکان و نوجوانان که می توانند باعث افزایش التهاب در بدن و افت عملکرد سیستم ایمنی شوند، می توان به چنین مواردی اشاره کرد: انواع کیک، کلوچه، بیسکویت، چیپس، اسنک های شور، غذاهای فست فودی، غذاهای سرخ کردنی، ساندویچ حاوی گوشت های فرآوری شده مانند ساندویچ سوسیس، کالباس یا همبرگر، سس های مختلف کنار غذا، پیتزاهای غیر خانگی، نوشابه های گازدار، نوشیدنی های شیرین، انواع شکلات و بستنی. والدین باید درباره مضرات مصرف این خوراکی ها در دوران شیوع کرونا ویروس با فرزندان شان صحبت کنند و به جای بحث یا دعوا بر سر پرهیز از خوردن این خوراکی ها، راه حلی پیش پای فرزندان شان بگذارند؛ مثلا از او بخواهند که به جای کیک ها یا پیتزاهای آماده، خودشان در خانه و کنار شما یک وعده خوراکی سالم آماده کنند تا هم از خوردنی محبوب خودشان لذت ببرند و هم به بدن شان آسیب نرسانند.

برنامه غذایی بر پایه غلات کامل

غلات کامل مانند انواع جو، کینوا، برنج قهوه ای، نان های سبوس دار و ماکارونی قهوه ای، حجم فراوانی از فولات، منیزیم، سلنیوم و آهن را در خود جای داده اند. این چهار ترکیب مغذی موجود در غلات کامل، نقشی بسیار اساسی در تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش التهاب بدن می کنند. بنابراین، توصیه متخصصان در دوران شیوع کرونا ویروس، این است که حتما غلات کامل را جایگزین غلات آرد سفید کنید تا سیستم ایمنی قوی تر و سالم تری داشته باشید. این توصیه برای بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ با تاکید بیشتری مطرح می شود تا آنان بتوانند با کنترل قند خون و التهاب در بدن، جلوی ابتلا به نقص های سیستم ایمنی بدن را بگیرند. ■



نگاه متخصص تغذیه

دکتر محمد حسن انتظاری
عضو هیات علمی دانشگاه
علوم پزشکی اصفهان



چاقی می تواند سیستم ایمنی را ضعیف کند!

یکی از مسائلی که این روزها بسیار مورد توجه قرار گرفته، تقویت سیستم ایمنی بدن به منظور پیشگیری یا مقوم شدن در برابر ابتلا به بیماری های عفونی و ویروسی مانند کووید-۱۹ است. در بسیاری از موارد می دانیم که مصرف منظم و روزانه میوه ها و سبزی های تازه، کنار ورزش روزانه و دوری از عادت های نادرست مانند استعمال دخانیات می تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند.

اما عادت های نادرستی مانند مصرف غذاهای چرب و شور و سرخ کردنی، کم تحرکی و استعمال دخانیات می تواند به ضعف سیستم ایمنی بدن منتهی شود. کنار این موارد، بهتر است بدانید ابتلا به اضافه وزن و چاقی هم می تواند خطر تضعیف عملکرد سیستم دفاعی بدن را به همراه داشته باشد. هرچقدر فرد اضافه وزن بیشتری داشته باشد، سیستم دفاعی بدن او هم برای مبارزه با عوامل بیماری زا ضعیف تر عمل خواهد کرد. ابتلا به چاقی و اضافه وزن با افزایش احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲، فشارخون بالا و چربی خون بالا، بدن را در معرض افزایش التهاب قرار می دهد و همین مساله می تواند به تضعیف عملکرد سیستم ایمنی منجر شود. بهتر است بدانید که در موارد ابتلا به بیماری های پاندمیک مانند کووید-۱۹ در سراسر جهان، افراد مبتلا به اضافه وزن (به اندازه سالمندان و بیماران) بیشتر از سایر افراد جامعه در معرض ابتلا به بیماری قرامی گیرند زیرا سیستم ایمنی بدن آنها ضعیف تر از افراد فاقد اضافه وزن عمل می کند. بنابراین، اگر در این دوران شیوع کرونا ویروس مبتلا به اضافه وزن هستید، به شما پیشنهاد می کنیم در کوتاه ترین زمان ممکن برای داشتن یک برنامه غذایی اصولی به منظور کاهش وزن و حفظ سلامت به متخصص تغذیه مراجعه کنید. کاهش وزن اصولی می تواند تاثیر قابل قبولی بر کاهش خطر ابتلا به بیماری های متابولیک و کووید-۱۹ داشته باشد.

از آنجایی که معمولا افراد مبتلا به اضافه وزن تمایل بیشتری به مصرف شیرینی ها و چربی ها در وعده های غذایی دارند، باز هم بدن در معرض التهاب بالاتری قرار می گیرد و خطر تضعیف عملکرد سیستم ایمنی از این طریق هم میان آنها افزایش پیدا می کند. از این رو، به چنین افرادی توصیه می شود در طول برنامه غذایی برای کاهش وزن تا جایی که می توانند دور نوشیدنی های گازدار و شیرین، شیرینی ها، کیک ها، کلوچه ها، بیسکویت ها، گوشت های فرآوری شده، سس ها، لبنیات پرچرب و چربی های مانند پنیر پیتزا را خط بکشند تا در ادامه هرچه سریع تر به وزن ایده آل و سلامت کامل برسند. ■



تغییر در روش پخت و پز خانگی

اگر تا امروز اهمیت چندانی به روش های پخت و پز خانگی نمی داده اید یا توجه خاصی به نوع چاشنی های مصرفی نداشته اید، بهتر است بدانید که در دوران شیوع کرونا ویروس باید بیشتر مراقب نوع پخت و پز در خانه باشید. به عبارت ساده تر، هرچقدر مواد غذایی با روش بخارپز یا تنوری و با کمترین میزان از نمک، شکر و روغن طبخ شوند، کمترین خطر را هم برای عملکرد سیستم دفاعی بدن به همراه خواهند داشت. در مقابل، غذاهایی که با روش سرخ کردن عمیق و همراه با نمک، روغن و شکر فراوان تهیه می شوند، با افزایش ناگهانی التهاب در بدن شدیدا باعث تضعیف عملکرد سیستم دفاعی می شوند. شما باید در این روزها به جای استفاده از نمک و روغن طعم دادن به غذاها از چاشنی های دیگری مانند سبزی های معطر، آبلیمو یا سرکه کمک بگیرید. تنوری کردن هم می تواند جایگزین خوبی برای سرخ کردن مواد غذایی باشد. ضمن این که در این روزها بهتر است حتما کنار تمام وعده های غذایی یک بشقاب سالاد یا سبزی خوردن برای اعضای خانواده در نظر بگیرید. ■

منبع: Guardian

داروخانه شبانه روزی طسوج

Tasooj

خیابان سید جمال الدین اسدآبادی (یوسف آباد) نرسیده به خیابان
شصتم پلاک ۴۳۲ تلفن: ۸۸۰۵۲۷۹۶ فکس: ۸۸۰۶۹۴۶۱

وقتی هم هست خیلی گرونه

تأمین هزینه داروی کودکان مبتلا به سرطان برای محک یک ضرورت است تا ارزشمندترین سرمایه خانواده ها را به سلامتی برساند. تنها با استمرار کمک های شما، هزینه های سنگین داروی بیش از ۱۷۰۰۰ کودک تحت درمان سراسر کشور تأمین می شود تا فرزندانمان با امید، روزهای سخت مبارزه با سرطان را سپری کنند.



برای کمک آنلاین، می توانید QR code را اسکن کنید.

۰۲۱ - ۲۳۵۴۰



mahak-charity.org