

باید و نباید های تغذیه ای برای دوران کرونا

توصیه های تغذیه ای در دوران شیوع ویروس کرونا

این روزها ویروس کرونا در سراسر جهان در حال تاختن است. شیوع بیماری کروناویروس، زندگی خانواده ها را در سراسر جهان در حال افزایش است. تغذیه، یکی از مهم ترین عوامل حفظ سلامت و حتی در برخی موارد درمان و کنترل بیماری ها محسوب می شود. بر همین اساس سازمان بهداشت جهانی توصیه های مهمی برای تغذیه مناسب دارد که اتفاقاً رعایت آنها در ایام همه گیری کرونا ضروری به نظر می رسد.

در شرایط شیوع بحرانی کرونا در کشور و افزایش احتمال ابتلا، در صورت ابتلا به این بیماری، رعایت برخی نکات تغذیه ای بسیار مهم است؛ چرا که با تغذیه مناسب می توانید سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنید. دستگاه ایمنی، نیروی مسلح بدن است. اجزای اختصاصی دستگاه ایمنی که از اهمیت فوق العاده ای برخوردار هستند گلبول های سفید می باشند که در داخل دستگاه گردش خون وجود دارند.

بهترین راه حفاظت از خود، تقویت سیستم دفاعی بدن با استفاده از روش های طبیعی است. روش مناسب زندگی، تغذیه سالم، فعالیت بدنی و وزن طبیعی به تقویت دستگاه ایمنی بدن کمک فراوان می کند. [4] یک برنامه ی غذایی سالم برای تقویت سیستم دفاعی بدن، مؤثر است. تغذیه خوب، اساس حفظ توانایی های سیستم ایمنی برای انجام این عملکردها می باشد. رابطه شناخته شده ای بین نوع تغذیه و سیستم ایمنی بدن وجود دارد.

کمبودهای تغذیه ای باعث تأثیر در عملکرد سیستم ایمنی بدن می شود. [4] این روزها تغذیه و آب رسانی بدن، امری حیاتی برای برخورداری از سلامت جسمی است. افرادی که از رژیم غذایی سالم و مناسب پیروی

می‌کنند، علاوه بر اینکه سالم‌تر هستند و دارای سیستم ایمنی قوی‌تری نیز می‌باشند، کمتر در معرض ابتلا به بیماری‌های مزمن و عفونی قرار می‌گیرند.

توصیه های مهم:

- در خانه غذا بخورید تا میزان تماس با افراد را کاهش داده و احتمال ابتلا به ویروس کرونا را کم کنید. اما اگر مجبور بودید بیرون از منزل غذا بخورید، توصیه می‌شود نکات بهداشتی و فاصله اجتماعی را به خوبی رعایت کنید. به دلیل شلوغ بودن رستوران‌ها و کافه‌ها، نمی‌توان مطمئن بود بعد از هر رفت‌وآمد، تمام سطوح ضد عفونی می‌شوند یا نه؛ بنابراین بهتر است بیرون از خانه غذا و خوراکی میل نکنید.
- در برنامه غذایی خود تعادل را حفظ کنید. به این معنی که مواد غذایی مورد نیاز بدن خود را بشناسید و در وعده‌های غذایی‌تان، تنوعی از آن‌ها را مصرف کنید. به خاطر داشته باشید رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و حصول اطمینان از دریافت کافی ریز مغذی‌ها و پروتئین از برنامه غذایی روزانه نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها از جمله ویروس کرونا دارد. استفاده از مواد غذایی مانند نان سبوس دار (نان سنگک، نان جو)، غلات (برنج، گندم، جو)، سبزی‌ها، گوشت (مرغ، ماهی، گوشت قرمز به اندازه کافی) و مواد دارای پروتئین مانند تخم مرغ، مغز دانه‌ها (بادام، گردو، فندق، پسته، تخمه کدو، تخمه آفتابگردان)، حبوبات (انواع لوبیا، نخود، عدس، لپه، ماش) و شیر و فرآورده‌های کم چرب آن (ماست، پنیر، دوغ) می‌تواند سلامت جسمی‌تان را افزایش دهد.
- روز خود را با صبحانه‌ی سالم و مقوی آغاز کنید. با مصرف صبحانه می‌توان امیدوار بود که دریافت مواد مغذی مناسب برای بقیه روز با موفقیت انجام خواهد شد. صبحانه‌ی متشکل از غلات کامل (سبوس دار)، شیر و آب پرتقال طبیعی و تازه می‌تواند تقریباً "تامین کننده ۱۰۰ درصد ویتامین C، 33 درصد کلسیم و

منبعی خوب از فولات و سایر مواد مغذی برای روز باشد [4]. صبحانه متنوع شامل عسل، عدسی، فرنی، تخم مرغ، پنیر و گردو و ارده مصرف کنید.

- برای تقویت سیستم ایمنی بدن روزی یک سیب بخورید! سیب سرشار از ویتامین C و نوعی آنتی اکسیدان است که از سلول های بدن محافظت می کند. [1] سیب سرشار از فیبر (الیاف غذایی) است که میزان کلسترول (چربی خون) و گلوکز خون (قند خون) کاهش می دهد. سیب همچنین سرشار از ویتامین C و نوعی آنتی اکسیدان است که از سلول های بدن محافظت می کند. همچنین سیب از سیاهرگ ها محافظت می کند و به جذب آهن کمک می کند [4].

- غذاهای پروتئین دار بخورید. مصرف پروتئین به بدن کمک می کند تا به خوبی از خود دفاع کند. تخم مرغ، سویا، آجیل شیرین، گوشت بدون چربی، غذاهای دریایی (ماهی، میگو)، مرغ، لوبیا و نخود سرشار از پروتئین هستند. مصرف گوشت های کم چرب (مانند مرغ، ماهی) که حاوی پروتئین هستند موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می شود. [1] بهتر است که غذاهایی مانند عدس پلو و لوبیا پلو را باهم مخلوط کرده و بخورید تا بدن شما پروتئین مورد نیاز خود را به طور کامل دریافت کند و کمبودی از این نظر نداشته باشد.

- مصرف آب را فراموش نکنید. حتما روزی ۶-۸ لیوان آب مصرف کنید. اگر شما به کرونا مبتلا شده اید باید در طول روز به مقدار کافی آب بنوشید. ممکن است که احساس تشنگی زیادی نکنید و تمایلی به نوشیدن آب هم نداشته باشید؛ اما باید به این نکته توجه کنید که ممکن است کمتر میزان لازم احساس تشنگی کنید و بدن نتواند به خوبی کمبود آب خود را به شما هشدار دهد. مصرف مایعات، باعث تقویت سیستم ایمنی بدن و دفع سموم آن می شود. برای کمک به حمایت از سیستم ایمنی بدن خود، مطمئن

شوید که آب از دست رفته خود را با آبی که می توانید استفاده کنید جایگزین کرده اید که با دانستن میزان واقعی آب شما شروع می شود. [4] یکی از راههایی که به شما کمک می کند تا متوجه شوید به اندازه آب می نوشید یا نه، توجه به رنگ ادرارتان است. در صورتی که ادرار شما رقیق و روشن باشد به این معنی است که بدن شما به اندازه کافی آب دریافت می کند.

- بادام بخورید. بادام یکی از منابع عالی ویتامین E است. بادام حاوی منگنز، منیزیم و فیبر می باشد. مصرف مغز بادام، سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند بادام حاوی بتا گلوتن هستند، یعنی نوعی فیبر (الیاف غذایی) که دارای خاصیت ضد میکروبی و آنتی اکسیدان هایی است که قادرند سیستم دفاعی بدن، به خصوص در دوران بیماری کرونا را تقویت کنند. یک مشت کوچک یا یک چهارم فنجان بادام، یک میان وعده مفید است که برای سیستم ایمنی بدن مفید می باشد [4].

- ماهی بخورید تا سیستم ایمنی قوی داشته باشید! ماهی دارای پروتئین مرغوب با قابلیت هضم آسان است. مصرف ماهی در برنامه غذایی، به طور مرتب، باعث تقویت سیستم دفاعی بدن می شود. با استفاده به جا و مناسب از ماهی، علاوه بر افزایش دریافت اسیدهای چرب، سیستم دفاعی بدن تقویت می شود.

- از سبزی های گوناگون استفاده نمایید. استفاده از سبزی های رنگارنگ و گوناگون، علاوه بر زیبایی آفرینی برای سفره های غذایی، دریافت انواع آنتی اکسیدان ها، ویتامین ها و عناصر معدنی را با اطمینان همراه می کند. سبزی ها، علاوه بر داشتن فیبر (الیاف غذایی) زیاد سرشار از انواع ویتامین ها و آنتی اکسیدان ها هستند. هر روز از سبزی های شسته و ضد عفونی شده مثل اسفناج، جعفری، لوبیاسبز، هویج، کدو حلوائی، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای بروکلی، گل کلم استفاده کنید. استفاده از سبزی های تازه برای پختن تعداد زیادی سوپ، خورش یا غذاهای دیگر باعث می شود که آنها بیشتر دوام بیاورند و

گزینه های غذا را برای چند روز ارائه دهند. آنها همچنین می توانند در صورت امکان منجمد شوند و سپس به سرعت گرم شوند [2]. این سبزی ها را بصورت بخارپز کنار غذا مصرف کنید. در کنار غذای خود از سبزی های بخارپز استفاده کنید. هر روز سبزی یا سالاد همراه با آب لیموترش یا آب نارنج تازه استفاده کنند.

- به مصرف روغن زیتون اهمیت بدهید. اگر می خواهید سیستم ایمنی خود را تقویت کنید، می توانید از روغن زیتون به جای سایر روغن ها برای پخت و پز استفاده کنید. روغن زیتون دارای آنتی اکسیدان است و می تواند از بدن در برابر آسیب های اکسیداتیو محافظت کرده و همچنین سموم را از بدن حذف کند [4].

- عسل بخورید. عسل یک آنتی بیوتیک طبیعی که سرشار از ویتامین های C ، D و E و مواد معدنی است و در شرایطی که دچار ناراحتی های تنفسی باشید بهترین دارو برای گلو است [4]!

- از مواد غذایی حاوی ویتامین A غافل نشوید. ویتامین A به عنوان یک ماده مغذی برای تقویت سیستم ایمنی عمل می کند. یکی از بهترین روش ها برای دریافت ویتامین A اضافه کردن غذاهای حاوی بتاکاروتن به برنامه غذایی است. کلم پیچ، اسفناج، فلفل قرمز، سیب زمینی، هویج، تخم مرغ، زردآلو و غذاهای غنی شده، سرشار از ویتامین A هستند [1]. با اسیدهای چرب امگا ۳ آستی کنید! مصرف اسید چرب امگا ۳ در تقویت سیستم ایمنی بدن مؤثر است. اسید چرب امگا ۳ در روغن کتان، روغن ماهی (مانند سالمون و ماهی تن) و روغن زیتون، فعالیت سلول های بیگانه خوار (گلبول های سفیدی که باکتری ها را از بین می برند) را افزایش دهد، می توانند تقویت کننده ای برای سیستم دفاعی بدن به حساب آید. [1]

- مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ برای افرادی که مبتلا به کرونا شده‌اند بسیار ضروری است. این ماده مغذی را می‌توان در گردو و انواع ماهی مثل قزل‌آلا یا سالمون پیدا کرد. خوردن سه عدد گردو در روز یا مصرف دو عدد ماهی در طول هفته، نیاز بدن به اسیدهای چرب امگا ۳ را برطرف می‌کند.
- از فواید جینسینگ بهره مند شوید! ثابت شده که جینسینگ در افزایش قوای جنسی و جسمی بدن مفید است. همچنین این گیاه می‌تواند از طریق افزایش مقاومت بدن در برابر میکروب‌ها، موجب تقویت سیستم ایمنی بدن شود [4].
- از مصرف سوپ مرغ غافل نشوید! سوپ مرغ، یک ماده اصلی برای پیشگیری از ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوانزا است. طبق گفته دانشگاه کالیفرنیا در لس آنجلس، این سوپ اثر ضد التهابی دارد و باعث آرام شدن التهاب دستگاه تنفسی فوقانی می‌شود. همچنین پژوهشگران این دانشگاه معتقدند که این سوپ، به رفع گرفتگی بینی کمک می‌کند [4]. روزانه از انواع سوپ‌های مقوی مانند سوپ کدو حلوایی، جو، مرغ، قارچ و آش‌های سبک مانند آش برنج، جو و سبزی... مصرف کنید.
- به هویج خوش آمد بگویید! افرادی که در برنامه‌ی غذایی روزانه‌شان هویج را فراموش نمی‌کنند به ندرت دچار سرماخوردگی می‌شوند. هویج حاوی میزان زیادی بتاکاروتین است که به سیستم دفاعی بدن برای تولید سلول‌های کشنده‌ی بیماری‌ها، کمک می‌کنند. این سلول‌ها، بسیار مفید بوده و به بدن برای مقابله و کشتن میکروب‌ها کمک می‌کند [4].
- از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده مثل تخم مرغ عسلی و نیمرو، کباب‌هایی که مغز پخت نشده اند خودداری شود.
- از خوردن غذا و مایعات در مکان‌هایی که از نظر بهداشتی مورد اطمینان نیستند خودداری شود.

- ویتامین D را از یاد نبرید. مقادیر کافی ویتامین D در بدن از جمله عوامل ضروری برای عملکرد مناسب سیستم ایمنی به شمار می رود. بخش بیشتر ویتامین D از نور خورشید جذب می شود و استفاده از مکمل های ویتامین D می تواند بسیار مفید باشد. [1].

- از مصرف غذاهای سرشار از روی غافل نشوید. ماده معدنی روی، تولید سلول های سفید خون را افزایش می دهد و قدرت مقابله این سلول ها را در برابر بیماری ها، تقویت می کند. این ماده معدنی تاثیر بسیار مهمی روی سیستم ایمنی دارد. ماده معدنی «روی» درون لوبیا، آجیل (بادام، پسته، فندق، بادام زمینی، گردو، تخمه)، تخمه کدو تنبل، شیرو فرآورده های کم چرب آن (ماست، پنیر، دوغ)، غلات سبوس دار (گندم، جو، برنج)، مرغ، غذاهای دریایی و گوشت بدون چربی سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می شود [4].

- مصرف غذاهای سرخ کردنی را کاهش دهید. مصرف بیش از اندازه چربی ها، خوراکی های چرب و غذاهای سرخ کردنی بر میزان تولید و عملکرد گلبول های سفید خون در بدن، تاثیر منفی دارد. به همین دلیل افرادی که عادت به مصرف غذاهای چرب و سرخ کرده دارند، سیستم ایمنی بدن شان قدرت چندانی در مقابله با عوامل عفونی و ویروسی ندارد و بنابراین، بیشتر از دیگران، بیمار می شوند [4].

- از مصرف میوه های رنگارنگ غافل نشوید. میوه های کامل (با پوست)، میان وعده های مناسب غذایی هستند. پرتقال و کیوی بخورید. پرتقال و کیوی منبع بسیار خوبی از ویتامین C هستند. ویتامین C عملکرد سیستم ایمنی بدن انسان را بهبود می بخشد. [4]

- کمی شکلات تلخ بخورید. شکلات تلخ حاوی یک آنتی اکسیدان به نام تتوبرومین است که با محافظت از سلول های بدن در برابر رادیکال های آزاد ممکن است به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. شکلات تلخ با وجود فواید بالقوه، کالری زیادی و چربی اشباع دارد، بنابراین مصرف آن در حد

متوسط بسیار مهم است [4].

- مصرف شکر و قند را کاهش دهید. بامواد غذایی صنعتی حاوی شکر مثل بیسکویت، کیک، مربا، نوشابه، و آب میوه‌های صنعتی، انواع شیرینی و آب نبات خداحافظی کنید!

- به اندازه کافی ادویه جات مصرف نمایید. متخصصان دانشگاه کلورادو معتقدند اضافه کردن ادویه به غذاها، یک انتخاب صحیح برای تقویت سیستم ایمنی بدن است و این عادت باید به مرور به یک برنامه بلندمدت غذایی تبدیل شود. [4]

- مهمانی چای سبز بدهید! چای منبع خوبی از پلی فنل‌هاست که رادیکال‌های آزاد را پاکسازی می‌کند افرادی که روزانه ۵ فنجان چای سبز می‌نوشند در حدود ۱۰ درصد بیشتر از کسانی که چای نمی‌نوشند، ایمنی قوی تری دارند. در چای سیاه و چای سبز ترکیبی وجود دارد که موجب تقویت سیستم دفاعی بدن می‌شود. بنابراین سعی کنید روزانه ۵ فنجان چای بنوشید تا بدن‌تان را با آنتی‌اکسیدان‌های مفید تقویت کنید. البته رعایت تنوع نیز می‌تواند به دستیابی به این مهم، کمک بیشتری کنید. [4] چای سبز نه تنها برای افزایش متابولیسم بدن (سوخت و ساز بدن) در این زمان‌های کرونایی، بلکه گام‌های بیشتری را در جهت تسهیل سلول‌های T شما برای ایمنی ضروری برمی‌دارد [3].

- جودوسر مصرف نمایید. پژوهشگران نروژی اعلام کرده‌اند که جوی دو سر حاوی فیبری است که می‌تواند با پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های میکروبی، باعث تقویت سیستم دفاعی بدن هم بشود. جوی دو سر، با تقویت سیستم دفاعی بدن و کمک به کارکرد بهتر آنتی‌بیوتیک‌ها، نقش برجسته‌ای در بهبود سریع‌تر بیماری‌های عفونی در بدن بازی می‌کند؛ از این رو، توصیه می‌شود که حداقل هفته‌ای ۲-۳ مرتبه غلات کامل حاوی جوی دو سر را در برنامه غذایی‌تان داشته باشید. [4]

- طالبی بخورید. طالبی برای خون سازی و تقویت سیستم ایمنی بدن مفید است. طالبی به دلیل داشتن ویتامین A برای خون سازی و تقویت سیستم ایمنی بدن، مفید است. [4]
- از مصرف منابع غذایی سرشار از ویتامین C غافل نشوید. ویتامین C در بهبود بیماری ها مفید است. ویتامین C ، به ویژه به عنوان یک آنتی اکسیدان خوب و مناسب، می تواند اثر قابل توجهی بر دستگاه ایمنی بدن داشته باشد و با تقویت سیستم ایمنی، بدن شما را در بستر مطلوبی از سلامتی قرار دهد. زمانی که سیستم ایمنی بدن با یک عامل بیماری زا درگیر می شود، مصرف ویتامین C در بدن بالا می رود. بدن برای تولید آنتی بادی ها، به ویتامین C نیاز دارد. نارنگی، پرتقال، گریپ فروت و مرکبات دیگر، خربزه، توت فرنگی، فلفل قرمز، آب گوجه فرنگی حاوی مقادیر زیادی ویتامین C هستند. [1]
- سیر به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند. سیر برای سرفه ، آسم ، قدرت بدن و ایمنی مفید است [3].
- مصرف غذاهای حاوی ویتامین E را فراموش نکنید. ویتامین E فواید بسیار زیادی برای سیستم دفاعی بدن دارد [4]. استفاده کافی از مکمل های اسید چرب و مصرف ویتامین E با هم سیستم ایمنی بدن شما را تقویت می کند. ویتامین E در روغن های گیاهی، کره بادام زمینی، اسفناج، بادام، فندق، ماهی، تخمه آفتابگردان، روغن زیتون وجود دارد.
- از مصرف غذاهای کنسروی، گوشت های فرآوری شده و فست فودها خودداری نمایید. مصرف غذاهای فرآوری شده را کاهش دهید. غذاهای فرآوری شده (مانند کالباس، همبرگر، سوسیس) باعث کاهش سیستم ایمنی بدن می شود. [4]
- به قارچ های خوراکی به عنوان گنجینه های پنهان طبیعت نگاه کنید! سال های متمادی، افراد سراسر جهان از قارچ های خوراکی برای تقویت سیستم ایمنی بدن استفاده می کردند، اما امروزه دانشمندان دلیل

مفید بودن آنها را کشف کرده‌اند. مطالعات نشان می‌دهد که قارچ‌های خوراکی، تولید و فعالیت گلبول‌های سفیدخون را افزایش می‌دهند و خاصیت تهاجمی آنها را چند برابر می‌کنند؛ بنابراین وقتی مبتلا به عفونت هستید، قارچ خوراکی را فراموش نکنید و آن را در برنامه غذایی تان، جای دهید. قارچ‌های خوراکی می‌توانند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کنند. کارشناسان توصیه می‌کنند که روزانه ۱۰۰ گرم قارچ خوراکی را برای افزایش قوای دفاعی بدن مصرف کنید. قارچ‌های خوراکی، بعضی از ویتامین‌های گروه B را می‌توانند تأمین کنند. سلنیوم، که آنتی‌اکسیدان مهم است و نیز ویتامین D از طریق قارچ‌ها قابل تأمین است. [4]

- استفاده از زردچوبه یکی دیگر از روش‌های طبیعی برای تقویت سیستم ایمنی بدن با افزایش توانایی تنظیم‌کننده سیستم ایمنی بدن است [3].
- گوجه فرنگی مصرف‌نماید. گوجه فرنگی سیستم دفاعی بدن را افزایش می‌دهد. [4]
- از مصرف خودسرانه هر نوع دارو، خودداری نماید. مصرف داروهای غیرتجویزی که به طور خودسرانه صورت می‌گیرد، واکنش‌های طبیعی سیستم ایمنی را سرکوب می‌کند که این عمل به مرور توانایی طبیعی آن را در درمان بیماری‌ها تضعیف می‌کند، ولی معمولاً راه‌های طبیعی زیادی برای تقویت سیستم ایمنی وجود دارد که از این طریق می‌توان سلامت جسم و جلوگیری از ابتلا به انواع بیماری‌ها را کاهش داد [1].
- از مصرف تخمه آفتابگردان غافل نشوید. تخمه آفتابگردان سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. آنها منبع سرشار از ویتامین E، است و همانند سایر آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین E عملکرد ایمنی بدن را بهبود می‌

بخشد. تخمه آفتابگردان می تواند به سالادها یا کاسه های صبحانه، افزودنی خوشمزه ای ایجاد کند [4].

- ماست بدون طعم ساده و بدون قند با کشت فعال برای سیستم ایمنی بدن بسیار مفید است . مطالعات پژوهشگران دانشگاه وینای استرالیا نشان داده است که مصرف ۲۰۰ گرم از ماست پروبیوتیک (دو لیوان از آن) برای تقویت سیستم ایمنی بسیار مؤثر است. [4] همچنین مقدار زیادی کلسیم و ویتامین D برای استخوان های سالم تر است [3].

- استفاده از انواع کلم، اعم از کلم بروکلی و کلم بنفش به بدن شما کمک می کند تا سریع تر از بیماری کرونا رهایی پیدا کنید. کلم را می توانید با برنج ترکیب کنید و به شکل کلم پلو بخورید، یا آن را در سالاد بریزید و یا با آن سوپ درست کنید، کلمها، خاصیت آنتی اکسیدان دارند و برای افراد مبتلا به کرونا بسیار مفید هستند.

- از پودر جوانه ها مثل جوانه گندم، ماش، عدس و ... در سوپ، آش و ماست به صورت روزانه مصرف کنید.

- هنگام انتخاب از وعده های غذایی سالم، موقع سفارش از رستوران ها ، از بشقاب غذایی سالم برای انتخاب وعده های غذایی سالم استفاده کنید. انتخاب مواد غذایی سالم اکنون بیش از هر زمان دیگری مهم است! [1]

- از مصرف غذاهای دیر هضم خودداری کنید.

- دست های خود را قبل از تهیه هر غذایی حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشوید [2]. همچنین دست

های خود را حداقل ۲۰ ثانیه قبل از غذا با آب و صابون بشویید و مطمئن شوید که فرزندان تان، این کار را انجام می دهند. [2]

- دارچین مصرف نمایید. برای بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن بسیار مفید است. همچنین از تجمع پلاکت‌های خونی جلوگیری می‌کند و خاصیت ضدالتهابی دارد و قندخون را تنظیم می‌کند. [4]
- به شدت از خوردن گوشت حیوانات بیمار یا حیواناتی که در اثر بیماری مرده اند، خودداری کنید. [1]
- مواد غذایی فاسدشدنی را در یخچال یا یخ زده نگه دارید و به تاریخ انقضای محصول توجه کنید [2].
- همیشه از ظروف و بشقاب های تمیز استفاده کنید.
- زنجبیل مصرف نمایید. زنجبیل بدن را گرم کرده و سبب دفع سموم از طریق تعرق می‌شود. در ضمن از پرخونی در عروق تنفسی و ریه‌ها نیز جلوگیری می‌کند [4]. حتی از زمان های قدیم نقش زنجبیل در مبارزه با گلو درد ، حالت تهوع و مشکلات گوارشی به خوبی شناخته شده است . زنجبیل تولید منظم نشانگرهای التهابی راتقویت می کند و سیستم ایمنی بدن راتقویت می کند. همچنین گردش خون قوی و واکنش های التهابی راتقویت می کند [3].
- بازیافت یا دفع ضایعات و بسته بندی مواد غذایی به شیوه مناسب و بهداشتی را هدف قرار دهید. [2]. سعی کنید غذای دور ریز و بسته بندی را به صورت مناسب و با رعایت اصول بهداشتی دور ریخته و از انباشته کردن باقیمانده‌ها، که می‌تواند حشرات را جذب کند، پرهیز کنید. [1]
- در کنار غذاهای خود از لیموترش استفاده کنید. در سبب غذایی خانواده، جایی برای آب لیمو در نظر بگیرید! آب لیمو حاوی ویتامین C و منبع ترکیبات گیاهی به نام فلاونوئیدها است. آب لیمو خواص آنتی اکسیدانی بسیاری دارد که از سلول‌های بدن شما محافظت می‌کند و سلامت متابولیک (سوخت و ساز

بدن) را بهبود می بخشد. آب لیمو سرشار از ویتامین C است و بنابراین می تواند برای تقویت سیستم ایمنی بدن مفید باشد [4].

- غذا را در دمای توصیه شده بپزید [2].
- مواد غذایی تازه را بشویید. قبل از خوردن غذا یا تهیه آن، همه محصولات را زیر آب روان بشویید. استفاده از صابون، شوینده یا محصولات تجاری را برای مواردی مانند میوه ها و سبزی ها توصیه نمی کنند. حتما قبل و بعد از دست زدن به این موارد دست ها را بشویید. [1]
- با دانه کتان آشتی نمایید! دانه کتان دارای فیبر بالا، اسید آلفا لینولنیک، خواص ضد سرطان و اسیدهای چرب امگا ۳ است. همچنین دانه کتان حاوی فیتواستروژن است که به منظور مبارزه با عفونت ها و بیماری های خود ایمنی، به ادامه ی فعالیت کارآمد و موثر سیستم ایمنی بدن کمک می کند [4].
- به یاد داشته باشید که از امکانات غذای بیرون بر استفاده نکنید. در محیط خارج از منزل، از لیوان یک بار مصرف استفاده کنید و قندهای اشتراکی را هم مصرف نکنید [1].
- به سرکه سیب احترام بگذارید! سرکه سیب سرشار از مواد ضد میکروبی است؛ بنابراین مصرف آن با کاهش سموم بدن و تقویت سیستم ایمنی همراه است. برای مصرف سرکه سیب می توانید آن را با کمی عسل ترکیب کنید [4].
- در مناطقی که در آنها ویروس کرونا شیوع یافته است، مصرف گوشت مانعی ندارد. البته در صورتی که در مرحله آماده کردن غذا، اصول بهداشتی رعایت شده و غذا نیز به خوبی پخته شده باشد [1].

- نخود فرنگی مصرف نمایید. وجود مقادیر زیادی ویتامین C و آهن در نخودفرنگی موجب شده که این ماده غذایی به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. این ماده غذایی سرشار از پروتئین است. همچنین حاوی مقدار زیادی ویتامین و مواد معدنی است [4]
- چای کوهی مصرف نمایید. چای کوهی، سیستم دفاعی بدن را تقویت می کند. [4]

منابع مورد استفاده:

۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

2-[4] تقویت سیستم ایمنی بدن با تغذیه مناسب، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

3-[1] در پیشگیری و کنترل ویروس کرونا، پیش قدم شوید: توصیه های مهم بهداشتی و تغذیه ای در طول

شیوع ویروس کرونا، ترجمه و تدوین وحید عرفانی (vahiderfani.ir)

4- Corona virus (COVID-19) prevention: 12 Tips and strategie,
Healthline, 2020, (<https://www.healthline.com>)

5-[2] Easy, affordable and healthy eating tips during COVID-19,
UNICEF, (<https://www.unicef.org>)

6 -[3] Eat right corona diet, Narayana Health 2020, (
<https://www.narayanahealth.org>)

7- Eat these 10 foods for a healthy immune system, Shereen Lehman,
2020, (<https://www.verywellfit.com>)

8- Food safety and corona virus disease (covid-19) U.S. Department of
Health & Human Services, National Center for Immunization and

Respiratory Diseases (NCIRD), Division of Viral Diseases, 2020, (<https://www.cdc.gov>)

9-Food safety, nutrition, and wellness during COVID-19, The President and Fellows of Harvard College, 2020, (<https://www.hsph.harvard.edu>)

10-Foods to boost the immune system, Physicians Committee for Responsible Medicine, 2020, (<https://www.pcrm.org>)

11-How to boost your immune system, Harvard University, 2020, 9- (<https://www.health.harvard.edu>)

12-[5]5 immune boosters to help keep you healthy amid COVID-19 outbreak, UC Regents, 2021, (<https://health.ucdavis.edu>)

13-5 Ways to boost your immune system, Katie McCallum, 2020. Houston Methodist, Houston, TX. 2020, (<https://www.houstonmethodist.org>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com
vahiderfani.ir