

# مجموعه آموزشی بسیج ملی تغذیه سال ۱۴۰۰



تهیه کننده مطالب: زهره همتی نژاد مربی بهداشت آموزشگاه

تایید کننده مطالب: زهره همتی نژاد مربی بهداشت آموزشگاه

## – اصول کلی تغذیه در پیشگیری از کووید-۱۹

کووید-۱۹ در اثر ویروس کرونای جدید ایجاد می گردد که دارای طیف خفیف تا شدید بوده و می تواند نشانه هایی مانند سرماخوردگی، تب، سرفه، گلو درد، تنگی نفس، آبریزش بینی و سایر مشکلات تنفسی و گاهی علائم گوارشی مثل تهوع، استفراغ و یا اسهال را به همراه داشته باشد. کلیه گروه های سنی می توانند تحت تاثیر ویروس کرونا قرار گیرند. اما سالمندان، مبتلایان به بیماریهای قلبی-عروقی، پرفشاری خون، دیابت، آسم و مشکلات تنفسی و کبدی، مبتلایان به نقص سیستم ایمنی بیشتر در معرض خطر ابتلا به کووید-۱۹ هستند. بنابراین مراقبت از آنها و پیشگیری از ابتلا در این افراد کاملاً ضروری است. با اینکه کووید-۱۹ یک بیماری واگیر می باشد اما افراد مبتلا به بیماری های غیرواگیر مثل دیابت، پرفشاری خون، سرطان و... بیشتر در معرض خطر هستند پس همچنان در همه گیری کووید-۱۹ توجه به کنترل و پیشگیری از بیماری های غیرواگیر باید مورد توجه قرار گیرد. تغذیه سالم یک فاکتور مهم کنترل بیماری های غیرواگیر و تقویت سیستم ایمنی می باشد که در شرایط همه گیری کووید ۱۹ نیاز به توجه بیشتر دارد. تغذیه مناسب در حفظ سلامتی افراد و تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با بیماری ها به ویژه بیماری کووید - ۱۹ نقش موثری دارد. حتی در قرنطینه خانگی و احتمال دسترسی ناکافی به برخی از مواد غذایی از یک سو و احتمال افزایش مواد غذایی حاوی چربی، قند و نمک به دلیل مصرف زیاد تنقلات نامناسب از سوی دیگر، خانواده می تواند با یک مدیریت مطلوب تغذیه از یک رژیم غذایی متعادل و سالم برخوردار گردد. قرنطینه خانگی زمان مناسبی برای انتخاب و تهیه غذاهای سالم و با ارزش تغذیه ای مناسب می باشد که می تواند ضمن کاهش هزینه غذای خانواده، در ایجاد عادات غذایی سالم و انتخاب مواد غذایی مناسب، متنوع و مغذی نقش موثری داشته باشد.

### استفاده از گروه های غذایی در برنامه غذایی روزانه

در برنامه غذایی روزانه، به منظور سالم زیستن باید دو اصل تعادل و تنوع رعایت گردد تعادل به معنی مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در ۶ گروه اصلی غذایی (نان و غلات، سبزی ها، میوه ها، شیر و فرآورده های آن، گوشت و تخم مرغ و حبوبات و مغز دانه ها) قرار دارند. مواد غذایی در هر گروه غذایی، دارای ارزش غذایی تقریباً یکسان هستند و در صورت دسترسی نداشتن به برخی مواد غذایی، می توان از جایگزین آنها استفاده نمود.

### گروه های غذایی عبارتند از:

**گروه نان و غلات:** توصیه می شود ترجیحاً از نان و غلات سبوس دار استفاده شود. این گروه شامل نان ها (شامل سنگک، بربری، نان جو، لواش، تافتون و سایر نان های محلی)، برنج، انواع ماکارونی، رشته ها، غلات صبحانه و فرآورده های آنها می باشد.

**گروه سبزی ها:** مواد غذایی این گروه شامل انواع کاهو، اسفناج، کرفس، سبزی خوردن، انواع کلم، گل کلم، شلغم، کدو حلوائی، هویج، بادمجان، نخود سبز، لوبیا سبز، کدو سبز، فلفل، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیاز، سیب زمینی و... می باشد.

**گروه میوه ها:** این گروه شامل انواع مرکبات (مانند پرتقال، نارنگی، لیمو ترش، لیمو شیرین، گریپ فروت)، انواع توت، طالبی، خربزه، هندوانه، خرمالو، شلیل، هلو، زردالو، انگور، سیب، انبه، گلابی، انار و... و انواع آب میوه طبیعی، کمپوت میوه ها و میوه های خشک (خشکبار) می باشد.

**گروه شیر و لبنیات:** این گروه شامل شیر، ماست، پنیر، کشک و دوغ می باشد.

**گروه گوشت و تخم مرغ:** این گروه شامل گوشت، مرغ، ماهی، میگو، بلدرچین، غاز، اردک و تخم مرغ می باشد.

**گروه حبوبات و مغز دانه ها:** این گروه شامل انواع حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه، ماش، سویا و... و مغزها شامل گردو، بادام، فندق، پسته، بادام زمینی، بادام هندی و... می باشد که بصورت ترکیب با غلات منبع خوبی از پروتئین هاست.

**تهیه غذاهای خانگی:** از غذاهای آماده و خارج از منزل کمتر مصرف نمایید. با توجه به این که در دوره قرنطینه خانگی مدت زمان طولانی در خانه هستید، می توانید غذاهایی که تاکنون به دلیل نداشتن وقت، تهیه نکرده اید را آماده نمایید.

**غذا خوردن اعضای خانواده با یکدیگر:** تهیه غذا و غذا خوردن اعضای خانواده با یکدیگر، یک شیوه مناسب برای ایجاد عادات غذایی سالم و تقویت روابط خانوادگی است. تا آن جا که می توانید فرزندان خود را در تهیه غذا مشارکت دهید. تا حد امکان سعی کنید به عنوان یک خانواده در کنار هم غذا میل کنید. این امر می تواند در کاهش اضطراب کودکان در این شرایط استرس زا کمک کند.

**ایمنی مواد غذایی:** ایمنی مواد غذایی پیش نیاز برای تامین امنیت غذایی و یک رژیم غذایی سالم است. هنگام تهیه غذا برای خود و دیگران، پیروی از اصول بهداشت فردی و رعایت اقدامات بهداشتی برای جلوگیری از آلودگی مواد غذایی و بیماری های ناشی از غذا بسیار مهم است.

**مصرف فیبر کافی:** فیبر در داشتن یک سیستم گوارشی سالم نقش مهمی دارد و از پرخوری جلوگیری می کند. برای اطمینان از مصرف فیبر کافی، در صورت امکان در تمام وعده های غذایی سبزی ها، میوه ها، حبوبات و غذاهای سبوس دار را انتخاب کنید. از نان های تهیه شده با آرد سبوس دار، برنج قهوه ای، ما کارونی سبوس دار، جو و گندم کامل (پوست نگرفته) بیشتر استفاده نموده و از سبزی ها و میوه ها به عنوان میان وعده استفاده کنید.

## نوشیدن روزانه آب و نوشیدنی های بدون قند

✓ هر فردی در روز باید به طور معمول هشت لیوان آب و مایعات مناسب دریافت کند. آب‌رسانی مناسب برای حفظ سلامتی و تقویت سیستم ایمنی بدن ضروری است.

✓ برای مصرف کافی مایعات می‌توان برش‌های خیار، نعناع، لیمو یا پرتقال را به لیوان آب اضافه نمود. به دلیل داشتن قند زیاد در نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشابه‌های صنعتی، آب میوه‌های صنعتی و شیرهای طعم‌دار مصرف آنها که موجب تحریک سیستم ایمنی و تضعیف آن می‌شود را محدود کنید.

✓ از نوشیدن مقادیر زیاد قهوه، چای و بویژه نوشابه‌های کافئین‌دار و نوشیدنی‌های انرژی‌زا خودداری کنید. زیرا ممکن است به کمبود آب بدن منجر شود. چای کمرنگ، انواع دمنوش‌های گیاهی در حد متعادل نیز مفید است.

**مصرف مکمل ویتامین D:** با توجه به شیوع بالای کمبود ویتامین D در جامعه، نیاز هست افراد بالای ۱۲ سال ماهانه یک پرل ۵۰۰۰۰ واحدی مکمل ویتامین D، طبق پروتکل وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی مصرف نمایند. کودکان ۱۲-۲ ساله نیز هر دو ماه یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D مصرف کنند. از مصرف خودسرانه سایر مکمل‌های غذایی خودداری شود.

**دریافت اطلاعات از منابع معتبر:** اشاعه اطلاعات نادرست در ارتباط با کووید-۱۹ به معضلی در دنیا تبدیل شده است که در ارتباط با تغذیه می‌تواند باعث حذف برخی از گروه‌های غذایی و افزایش غیرضروری برخی از اقلام غذایی و افزایش قیمت‌ها آنها در بازار شود یا در اثر اطلاعات نادرست مردم به سمت مصرف بی‌رویه برخی از مکمل‌های غذایی روی آورده که علاوه بر هزینه بر بودن، می‌تواند سلامتی افراد را به خطر اندازد. گسترش اطلاعات نادرست در کنار مشکلات سلامتی که می‌تواند ایجاد کند سلامت روانی افراد را نیز به مخاطره می‌اندازد. توصیه می‌شود مردم اطلاعات مربوط به سلامت را از سایت‌های مورد تایید وزارت بهداشت دریافت کنند و در این زمینه به اطلاعات هر کانال و گروه مجازی اعتماد نکنند.

