



توصیه های تغذیه ای ویژه برای برخی از مبتلایان

به بیماری های غیر واگیر شایع در شرایط بحران کرونا

افراد مبتلا به بیماری های غیر واگیر از جمله بیمارهای قلبی- عروقی، کبدی، پرفشاری خون، دیابت، آسم و مشکلات تنفسی، بیماران سرطانی و مبتلایان به اضافه وزن و چاقی، بیشتر مستعد ابتلا به کرونا هستند. ضرورت ماندن در منزل در دوران همه گیری کرونا، منجر به عاداتی مثل عدم تمرک کافی و نپرداختن به ورزش، به هم خوردن خواب شبانه و بیدار ماندن طولانی مدت در طول شب، ریزه خواری و مصرف مکرر میان وعده های پرکالری می شود که این عوامل خطر می توانند مویی چاقی شده و زمینه ساز و یا تشدید کننده بیماری های غیر واگیر شوند و در نهایت ریسک ابتلاء فرد به کرونا را افزایش دهند. در واقع بر هم خوردن کنترل فشار خون، چربی و قند خون در بیماران مبتلا به فشار خون بالا، چربی خون بالا، دیابت و یا افرادی که زمینه این بیماریها را دارند نیز از تبعات بی تمرکی و تغذیه نامناسب می باشد.

مبتلایان به دیابت:

در دوران ماندن در منزل، به دلیل کاهش تمرک، احتمال افزایش قند و در نتیجه افزایش ریسک ابتلا به کرونا وجود دارد. بنابراین ورزش و تمرک بدنی در منزل را فراموش نکنید. ورزش با کم کردن مقاومت بدن به انسولین و افزایش اثر انسولین در بدن باعث کاهش قند خون می شود. همچنین از مصرف تنقلات شیرین و پر فوری پرهیز کنید و برنامه غذایی متعادل و متناسب با بیماری خود را رعایت نمایید.

مبتلایان به فشار خون بالا و بیماری های قلبی- عروقی:

با پیروی از رژیم غذایی مایه و سبزی فراوان (روزانه حداقل ۵ واحد از سبزی ها و میوه ها) و کنترل مصرف نمک و غذاهای شور و چرب، و پرداختن به ورزش و فعالیت بدنی منظم در خانه، خود را از ابتلا به کرونا در امان نگه دارید.

مبتلایان به سرطان:

مصرف انواع میوه ها و سبزی ها به عنوان میان وعده و همچنین انواع سبزیجات خام، بفرپز و آبپز کنار غذا جهت تقویت سیستم ایمنی توصیه می شود. از مصرف چربی گوشت ها، پوست مرغ، لبنیات پرچرب، سس های سفید، کله و پاچه، مغز، کره، خامه، شیرینی های خامه ای پرهیز نمایید. از مصرف غذاهای سرخ شده در روغن پرهیز نمایید. غذاها به صورت بفرپز و آب پز تهیه شوند. گوشت مصرفی عمدتاً از نوع سفید مانند مرغ و ماهی باشد. از مصرف زیاد قند، شکر، شربت، نوشابه، آب میوه های صنعتی، عسل، مربا، آب نبات، شکلات، شیرینی ها، بستنی ها و سایر مواد غذایی حاوی شکر افزوده پرهیز نمایید. همواره مراقب وزن خود باشید.

مبتلایان به چربی خون بالا:

مصرف میوه ها به عنوان میان وعده توصیه می شود. همراه وعده های غذایی از سالاد و سایر سبزی ها استفاده شود. مصرف میوه‌جات در برنامه غذایی فراموش نشود. از مصرف چربی گوشت ها، پوست مرغ، لبنیات پرچرب، سس های سفید، کله و پاچه، مغز، کره، خامه، شیرینی های خامه ای پرهیز نمایید. جهت پخت و پز از روغن های گیاهی مایع استفاده نمایید. از مصرف غذاهای سرخ شده در روغن، فست فودها از جمله پیتزا پرهیز نمایید. بهتر است غذاها تا مد امکان به صورت بفرپز و آب پز تهیه شوند. بفش عمده گوشت مصرفی از نوع گوشت سفید مانند مرغ باشد. از مصرف زیاد قند، شکر، شربت، نوشابه، آب میوه های صنعتی، عسل، مربا، آب نبات، شکلات، شیرینی ها، بستنی ها و سایر مواد غذایی حاوی شکر پرهیز نمایید. فعالیت بدنی روزانه فراموش نشود.