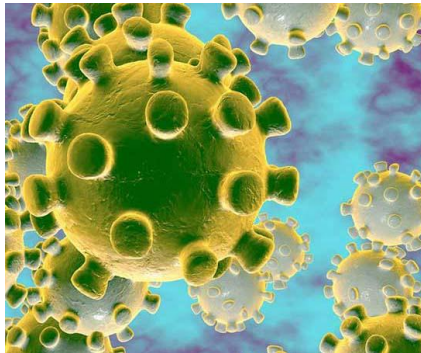




نقش تغذیه در برابر کرونا

این ویروس چه کسانی را مبتلا می کند؟ درست است که شیوع این بیماری بالاست و هر فردی را ممکن است آلوده کند، اما سیستم ایمنی بدن نقش مهمی در ابتلا به این بیماری دارد. یک فرد با سیستم ایمنی قوی این خطر را همانند یک سرماخوردگی معمولی رد می کند. اما افرادی که سیستم ایمنی ضعیف تری دارند، در خطر بیشتری هستند. آسیب پذیرترین گروه ها عبارتند از: گروه های سنی بالای ۷۰ سال گروه های سنی پایین ۲ سال افراد دیابتی مبتلایان به مشکلات ریوی مبتلایان به مشکلات کلیوی افرادی که به هر دلیلی کورتون مصرف می کنند زنان باردار زنان شیرده بیماران مبتلا به ایدز و با هر بیماری دیگری که سیستم ایمنی بدن را ضعیف می کند.



تغذیه چه نقشی در برابر این بیماری دارد؟ رابطه مستقیمی بین نوع تغذیه و سیستم ایمنی بدن وجود دارد. سیستم ایمنی مجموعه ای از سلول ها و اجزایی است که باعث حفاظت بدن در برابر بیماری ها شده و در صورت بروز بیماری باعث بهبودی و سلامتی می شود. وظیفه ی اصلی سیستم ایمنی تخریب باکتری ها، ویروس ها و انگل ها می باشد. نقش دیگر سیستم ایمنی از بین بردن سلول های آسیب دیده و یا غیرنرمال است. تغذیه ی سالم می تواند مقاومت بدن را بالا ببرد و ما را در مقابل بسیاری از بیماری ها محافظت کند. مواد معدنی و

ویروس کرونا چیست؟ کروناویروس خانواده ی بزرگی از ویروس ها هستند که از سرماخوردگی معمولی تا بیماری های شدیدتری مثل سارس و مرس (نوعی آنفولانزا) را شامل می شوند. این ویروس ها که برای اولین بار در سال ۱۹۶۵ کشف شدند، به طور طبیعی در میان پرستنداران و پرندگان وجود دارند. آخرین نوع این ویروس، یعنی همان ویروسی که در حال حاضر به شدت در حال انتشار است، برای اولین بار سر و کله اش در ووهان چین پیدا شد. مقایسه ی این ویروس با ویروس های دیگر نشان داد که منبع اصلی این بیماری به احتمال زیاد از خفاش است.

علائم بیماری کرونا چیست؟ علائم این بیماری بسیار شبیه به آنفولانزا یا سرماخوردگی معمولی است که با تب بالا، سرفه، سردرد و تنگی نفس همراه است. هرچند در موارد شدیدتر منجر به مشکلات تنفسی و مرگ می شود.

این ویروس چگونه منتشر می شود؟ با اینکه راه انتقال ویروس ها به هم شبیهند، اما بر حسب اندازه روش های انتقال متفاوتی دارند. خبر خوش اینکه ویروس کرونا جزو ویروس های سنگین است. در نتیجه نمی تواند فاصله های خیلی طولانی را طی کند و از فیلترهای ریز هم عبور نمی کند. از جمله روش های انتقال آن می توان به تماس مستقیم با قطره های تنفسی فرد مبتلا (از طریق سرفه و عطسه) و تماس با سطوح آلوده اشاره کرد.

ویتامین هایی همچون ویتامین C، D، زینک و سلنیوم موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می شوند. ویتامین D به طور طبیعی در نور خورشید وجود دارد و به صورت رایگان می توانید آن را دریافت کنید. عقیده بر این است که ویتامین C باعث افزایش تولید گلبول های سفید خون (که کلید مبارزه با عفونت در بدن است) می شوند. ویتامین C در این مواد غذایی به میزان فراوان وجود دارد: گریپ فروت پر تقال نارنگی لیمو شیرین لیمو ترش فلفل دلمه ای انواع کلم آویشن جعفری کیوی آناناس نکته ی مهم دیگر این است که در مصرف کربوهیدرات (قند) باید اصل تعادل رعایت شود چرا که دریافت کم و یا زیاد کربوهیدرات، هر دو باعث اختلال در فعالیت سیستم ایمنی بدن می شود. منابع غذایی امگا ۳ (مثل روغن سویا، روغن کانولا، ماهی و ...) نیز باعث افزایش سطح ایمنی می شوند و خاصیت ضدالتهابی دارند. ویتامین های A، D، E، B، C و عناصر روی و سلنیوم در فعالیت و تنظیم سیستم ایمنی نقش دارند، بنابراین مصرف منابع غذایی آن ها و یا مکمل این ویتامین ها برای تقویت سیستم ایمنی باید مصرف شوند.



بهترین راه پیشگیری کدام است؟ بهترین راه پیشگیری این است که اصول بهداشتی را رعایت کنید: دستها را مرتب با آب و صابون بشویید مدام از ژل ضد عفونی الکل دار استفاده کنید به هنگام عطسه یا سرفه جلوی دهان خود را با دستمال یا آرنج خم شده تان بگیرید و دستمال را داخل سطح در بسته بیاندازید از تجمع در مکان های شلوغ پرهیزید از تماس نزدیک با کسانی که سرما خورده اند یا علائمی شبیه آنفلوآنزا دارند اجتناب کنید از ماسک استفاده کنید سیستم ایمنی بدن را با ورزش و تغذیه ی مناسب تقویت کنید استرس را کنار بگذارید یکی از عواملی که باعث ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن می شود، استرس است. در این شرایط بهترین کار حفظ خونسردی در عین رعایت بهداشت است. دامن زدن به خبرهای بد و شایعه ها، جو روانی بدی در جامعه ایجاد می کند و همانند جزام به جان مردم می افتد.

تهیه کننده ی مطلب و تأیید کننده : شریفه رحیمیان - مربی بهداشت آموزشگاه