شیوه زندگی سالم میانسالان در دوره اپیدمی کرونا

مدیریت تغذیه فردی و خانوادگی در دوره اپیدمی کرونا: میانسالان بخصوص زنان میانسال مسئولیت مدیریت تغذیه خانواده را نیز به عهده دارند. سبد خرید کالاها و مواد غذایی ، علاوه بر موارد جاری برنامه غذایی خانواده باید سرشار از منبع غنی از آنتی اکسیدان شامل میوه و سبزی به مقدار کافی باشد. هیچ چیز به اندازه یک برنامه غذایی کامل و صحیح به تقویت سیستم دفاعی میانسالان و اعضای خانواده آنها کمک نمی کند. اگر ویتامینها و ریزمغذیهای لازم از طریق مواد غذایی در اختیار اعضای خانواده قرار بگیرد، می تواند با زیست دسترسی بهتر به بهبود شرایط فرد کمک کند. اما در میانسالانی که برای خوردن مواد غذایی خاصی محدودیت یا ممنوعیت دارند، یا دسترسی اقتصادی ندارند یا ویتامین مورد نظر در مواد غذایی مصرفی روزانه آنها به اندازه کافی موجود نیست، می توان از مکملها یا سبزیجات و میوه های جایگزین ارزان قیمت یا توصیه به کاشت محصولات در منزل سود جست. همچنین با توجه به اینکه در صورت ابتلا ی یکی از اعضای خانواده به بیماری خفیف کرونا ممکن است لازم باشد در منزل بستری یا ایزوله شود، باید دسترسی به مواد غذایی دوره بیماری به اندازه کافی فراهم باشد.

*مایعات کافی مانند آب، آب میوه ها، چای و انواع سوپها برای هیدراته کردن بیماران

* دریافت کافی ریز مغذی های موثر بر تقویت سیستم ایمنی از قبیل ویتامین C، ویتامین B6 ,E، D ، روی، منیزیم، سلنیم و امگا ۳ بویژه از طریق منابع غذایی غنی از این ترکیبات

*انواع مختلف میوه ها، گروه سبزی ها با تاکید بر مصرف انواع آنها بارنگهای متنوع و به ویژه خانواده کلم

*گروه گوشت ها با تاکید بر تخم مرغ، مرغ، ماهی، حبوبات و مغزها و گروه شیر و لبنیات با تاکید بر مصرف لبنیات کم چرب.

* تامین پروتئین و روی مورد نیاز روزانه بویژه از طریق تخم مرغ و گوشت سفید و حبوبات مرغ

*دریافت مکمل های توصیه شده از قبیل ویتامین D براساس پروتکل های ابلاغی

* استفاده از منابع غذایی حاوی آهن مانند انواع گوشت و حبوبات همراه با منابع غذایی حاوی ویتامین C مانند نارنج و آبلیموی تازه به منظور جذب بهتر آهن

* استفاده از منابع غذایی ویتامین B6 همچون تخم مرغ، مرغ، ماهی، قارچ، حبوبات و آجیل
* مصرف شیر و لبنیات کم چرب و ترجیحا پروبیوتیک به مقدار حداقل دو لیوان در روز. این گروه منبع خوبی از ویتامین B2 هستند که در سیستم ایمنی نقش دارند.
* مصرف انواع ماهی حداقل دو بار در هفته. این مواد غذایی حاوی چربی های امگا ۳ هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارد. به علاوه ماهی ها منبع خوبی از سلنیوم هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارد.
* استفاده از روغنهای مایع گیاهی حاوی امگا ۳ نظیر روغن کانولا، کنجد و روغن زیتون در پخت غذا و به همراه سالاد.
* گنجاندن انواع آجیل و مغز های بی نمک در برنامه غذایی برای تقویت سیستم ایمنی مناسب است. آجیل ها منبع خوبی ازویتامین E و روی و سلنیوم می باشد. البته لازم به ذکر است که برای پیشگیری از چاقی درمصرف آنها نباید زیاده روی نمود.
* مصرف سوپ به منظور دریافت سبزیجات، غلات کامل مانند جو و مایعات.
در تهیه سوپ می توان از منابع پیش ساز ویتامین A (هویج، گوجه فرنگی و کدو حلوایی) و همچنین از انواع سبزیجات برگ سبز نظیر تره، جعفری، اسفناج و گشنیز
* پرهیز از مصرف زیاد فست فودها، گوشت های فرآوری شده و غذاهای سرخ شده اجتناب کنید چرا که این مواد غذایی حاوی نمک زیاد، اسید های چرب ترانس و اشباع بوده و برای سلامتی و عملکرد سیستم ایمنی نامطلوب هستند.
* اجتناب از مصرف نوشابه ها و نوشیدنی های شیرین شده با شکر و مصرف قند ساده ، چرا که با تضعیف عملکرد سیستم ایمنی همراه است.
* گرچه بعضی مواد غذایی مانند سیر به واسطه وجود فیتو کمیکال ها در تقویت سیستم ایمنی نقش دارند بزرگنمایی خاصیت آنها و مصرف بی رویه شان توصیه نمی شود.
* حذف گز، سوهان، نقل، نبات، کیک و کلوچه ،زلوبیا بامیه و سایر شیرینی جات

* ویتامین ب ۱ (تیامین) : کمبود این ویتامین موجب بی اشتهایی می شود و تامین آن به اندازه کافی در بیماران لازم است. این ویتامین در غلات، حبوبات، سبزیها، میوه ها، انواع گوشت و مغزها، تخم مرغ و لبنیات و مخمر آبجو وجود دارد.

*مصرف غذا به صورت کاملا پخته باشد. به خصوص در مورد گوشت ها، مرغ، ماکیان، ماهی ها و تخم مرغ

* اجتناب از مصرف غذا در بیرون از منزل و محل کار: غذاهای بیرون از منزل ممکن است با رعایت نکات بهداشتی دقیق تهیه نشده و نمک و چربی اشباع و ترانس بالایی داشته که سبب تضعیف سیستم ایمنی خواهد شد.

*در بیماران مبتلا به کووید ۱۹ مراقبتهای تغذیه ای شامل تامین همه مواد غذایی و احتیاطات فوق با تاکید بر مصرف مایعات فراوان، افزایش تعداد وعده های غذایی به ۴ تا ۶ وعده با حجم کمتر برای تامین حرکت آزادانه دیافراگم، پرهیز از غذای نفاخ در جهت کاهش اختلال تنفسی می باشد.

*در صورتی که فرد به علت الودگی یا ابتلا به کووید ۱۹ به توصیه پزشک داروی کلروکین مصرف می کند، باید توجه کرد که کلروکین از uptake تیامین ممانعت کرده لذا تجویز تیامین در این بیماران به صورت قرص های ۱۰۰ میلی گرمی سه بار در روز علاوه بر تامین آن از طریق مصرف غذاهای حاوی ویتامین مذکور توصیه می شود. بعلاوه برای کاهش تحریکات حاصل از دارو، مصرف کلروکین به همراه غذا صورت گیرد.