اصول تغذیه در ماه مبارک رمضان در شرایط کرونا

بـــه طور کلی پیروی از یک برنامه غذایی صحیح در ایام ماه مبارک رمضان از اهمیت ویژه ای برخوردار است تا هم بتوان عادات غذایی غلط را اصلاح کرد و هم از برکات معنوی این ماه بهره برد .امسال با توجه یه شیوع بیماری کرونا با رعایت چندین اصول تغذیه ای می توان روزه گرفت.

پیروی از یک برنامه غذایی صحیح در ایام ماه مبارک رمضان از اهمیت ویژه ای برخوردار است تا هم بتوان عادات غذایی غلط را اصلاح کرد و هم از برکات معنوی این ماه بهره برد . باید توجه داشت که با رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و با استفاده از گروه های غذایی و جایگزین های آنها، انرژی، پروتئین و ریزمغذی های مورد نیاز بدن برای بهبود عملکرد سیستم دفاعی بدن تامین می شود.

در ساعات روزه داری که در سال جاری مدت آن حدود 16 ساعت می باشد، گرسنگی می تواند در صورت عدم رعا یت اصول تغذیه صحیح در وعده سحر و افطار و یا حذف یکی از وعده ها به ویژه وعده سحری، موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن شده و احتمال ابتلا به بیماری کووید- 19 را افزایش دهد .

تاثیر روزه داری بر سلامت و عملکرد سیستم ایمنی بدن :

مطالعات متعددی نقش موثر روزه داری را در سلامتی به خصوص بر روی سطح گلوکز خون، چربی های خون و فشار خون، کنترل وزن و بهبود بیماری های مختلف نشان داده اند. در اغلب بیماری هائی که عادات غذایی غلط، چاقی و افزایش وزن در بروز آنها دخالت دارند روزه داری مفید است.

روزه داری می تواند موجب کاهش پاسخ های التهابی و تنظیم سیستم ایمنی بدن شود. هم چنین فعالیت سلول های دفاعی بدن و ترشح ایمونوگلوبولین های مخاطی که از عوامل ایمنی بدن هستند در طی روزه داری بیشتر شده و در مجموع ، روزه داری صحیح و رعایت رژیم غذایی مناسب در وعده های سحر و افطار در تقویت سیستم ایمنی بدن موثر است.

بنابراین با رعایت تغذیه صحیح و مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین های A، D، E، C و همچنین منابع غذایی حاوی آهن و روی و سلنیم که برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید 19 لازمند ، نگرانی از نظر تضعیف سیستم ایمنی بدن در ایام روزه داری و خطر ابتلا به این بیماری کاهش می یابد.

توصیه های تغذیه ای جهت تقویت سیستم ایمنی:

با توجه به نقش **ویتامین** A در تقویت سیستم ایمنی بدن توصیه می شود در وعده های سحر و افطار از منابع غذایی ویتامین A (منابع گیاهی شامل انواع سبزی ها و میوه های زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلوایی، موز و انواع مرکبات و منابع حیوانی مانند زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات)استفاده شود.

سعی شود **منابع غذایی ویتامین** D (ماهی های چرب، لبنیات و زره تخم مرغ) برای افزایش سطح ایمنی بدن مصرف شود.

برای تامین ویتامین E به عنوان آنتی اکسیدان و کمک کننده به عملکرد سیستم ایمنی بدن می توان از روغن های مایع مانند کانولا، آفتابگردان و ذرت در طبخ غذا و سبزیجاتی مانند اسفناج، کلم پیچ، سویا و سیب زمینی در وعده های غذایی سحر، اقطار یا انواع آجیل مانند فندق، بادام، گردو در فاصله وعده افطار تا شام استفاده کرد.

مصرف منابع غذایی حاوی **ویتامین** C شامل انواع میوه ها و سبزی ها از جمله سبزی های برگ سبز مانند سبزی خوردن و انواع کلم و گوجه فرنگی، جوانه های گندم، ماش و شبدر، انواع مرکبات مانند لیمو ترش، لیمو شیرین، پرتقال، نارنگی و نارنج و کیوی در هر سه وعده افطار، شام و سحر توصیه می شود.

مصرف **منابع غذایی ویتامین های گروه** B مانند انواع سبزی های برگ سبز و میوه ها، شیر و لبنیات، انواع گوشت ها، زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش، مغزها (پسته، گودو، بادام و فندق) جهت ارتقای سیستم ایمنی بدن در این ایام توصیه می شود.

برای پیشگیری از پیشرفت سریع عفونت های ویروسی و تامین ویتامین B12 توصیه می شود از منابع پروتئین های حیوانی از جمله گوشت قرمز، ماهی و ماکیان، تخم مرغ و لبنیات حتما مصرف شود.

دریافت **آهن** کافی از منابع غذایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن در ایام روزه داری توصیه می شود . آهن در منابع گیاهی و منابع حیوانی یافت می شود منابع حیوانی عبارتند از گوشت قرمز، مرغ و ماهی حاوی "آهن هم" است و منابع گیاهی شامل انواع سبزی ها، حبوبات، میوه های تازه و خشک شده و غلات کامل "آهن غیر هم" دارند. اگر چه تخم مرغ از منابع حیوانی آهن می باشد اما آهن آن غیر هم است. اگر منابع غذایی آهن به همراه غذاهای حاوی ویتامین c مصرف شوند، جذب آهن افزایش می‌یابد.

مصرف غذاهای غنی از روی (Zn)شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، غلات کامل، حبوبات و تخم مرغ برای تقو یت سیستم ایمنی در هر سه وعده غذ یی(سحر، افطار و شام) در این ایام نیز توصیه می شود .

توصیه های تغذیه ای در ایام روزه داری

در ماه مبارک رمضان نیز مانند همیشه پیروی از برنامه غذایی متنوع و متعادل یعنی تامین انواع مختلفی از مواد غذایی به تناسب با یکدیگر و مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلام ت بدن و رعایت میانه روی با محدود نمودن غذاهای دارای چربی، کلسترول، قند، نمک زیاد و ترکیبات افزودنی توصیه می شود . غذاها بر اساس محتوای پروتئین، ویتامین و موادمعدنی در 6 گروه اصلی غذایی قرار دارند. انتخاب انواع غذاها از گروه های مختلف به شرح زیر و همچنین انتخاب مواد غذایی جایگزین در هر گروه غذایی برای بر طرف نمودن نیازهای تغذیه ای شامل آب، املاح، ویتامین ها، مواد معدنی، پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن افراد روزه دار در سه وعده غذایی (سحر، افطار و شام) ضروری است .شش گروه غذایی اصلی و جایگزین های آنها عبارتند از:

گروه نان و غلات: نان ها (شامل سنگک، بربری، نان جو، لواش، تافتون و سایر نان های محلی)، برنج، انواع ماکارونی، رشته ها، غلات صبحانه ، بلغور گندم ، بلغور جو است. توصیه بر این است که حداقل نیمی از نان و غلات مصرفی روزانه از نوع سبوس دار باشد.

گروه سبزی ها :شامل انواع کاهو، اسفناج، کرفس، سبزی خوردن و سایر سبزی های برگی، انواع کلم، هویج، بادمجان، نخود سبز، لوبیا سبز، انواع کدو، فلفل، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیازو.....

گروه میوه ها :شامل انواع میوه های فصل از جمله مرکبات (مانند پرتقال، نارنگی، لیمو ترش، لیمو شیرین، گریپ فروت)، سیب ، کیوی و ... و انواع آب میوه طبیعی و بدون شکر افزوده، کمپوت میوه ها (کم شیرین یا بدون شکر افزوده) و میوه های خشک (خشکبار) .

مصرف مقادی کافی گروه سبزی ها و میوه ها در ایام روزه داری با تامین ویتامین ها به خصوص ویتامین C و پیش ساز ویتامین A به تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با بیماری کووید 19 کمک می کنند.

گروه شیر و لبنیات: شامل شیر، ماست، پنیر، کشک و دوغ .این گروه علاوه بر تامین کلسیم و فسفر و بخشی از پروتئین ، ویتامین های گروه B به خصوص ویتامین B2 و B12 را که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کنند، تامین می کند . توصیه بر این است که لبنیات از نوع کم چرب (کمتر از 2.5 درصد چربی) مصرف شود.

گروه گوشت و تخم مرغ :این گروه منبع تامین پروتئین حیوانی و با کیفیت بالا هستند و شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، میگو، بلدرچین، غاز، اردک، تخم مرغ و تخم سایر پرندگان می باشند.

گروه حبوبات و مغز دانه ها :حبوبات شامل نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه، ماش و ... و مغزها شامل گردو، بادام، فندق، پسته، بادام زمینی، بادام هندی و...

در ایام روزه د اری امسال ، به مصرف منابع کافی پروتئین اعم از حیوانی و یا گیاهی که برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن برای پیشگیری از بیماری کووید 19 لازمند، باید توجه شود. انواع حبوبات منبع پروتئین هستند و وقتی همراه با غلات مصرف می شوند، به عنوان جایگزین گوشت ، مرغ و ماهی می توانند یک پروتئین خوب و با کیفیت را برای بدن تامین می کنند.

منبع : دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت