

تغذیه سالم و ایمنی مواد غذایی جهت تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از ابتلا به کرونا در سالمندان محترم

در بحث بیماری های تنفسی، آنفلوآنزا و کرونا، یکی از گروه های سنی که احتمال دارد در معرض ابتلا باشد گروه سنی سالمندان، یا افرادی که دارای ضعف سیستم ایمنی، بیماری های قلبی عروقی، دیابت، سوء تغذیه (لاغری و چاقی) و... می باشند که در ذیل توصیه هایی بهداشتی تغذیه ای پیشگیرانه را تقدیم می نمایم:

- ۱- رعایت سبک زندگی اسلامی ایرانی به ویژه توکل بر خدا و دوری از استرس.
- ۲- رعایت بهداشت فردی. حتما قبل و بعد از مصرف غذا و انجام اجابت مزاج دست ها را به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون مایع به خوبی شستشو دهید و به هیچ وجه دست هایتان را به دهان، بینی و چشم ها نزنید.
- ۳- نوشیدن منظم مایعات (مانند آب آشامیدنی ولرم، چای بسیار کم رنگ و در صورت سازگاری شیر گرم و ...) جهت پیشگیری از خشکی گلو.
- ۴- یکی دیگر از نوشیدنی های مناسب، شیره بادام بوده که مخلوطی است از یک لیوان آب + ۱۵-۱۰ عدد بادام پوست گرفته پودر شده + ۱ قاشق غذاخوری عسل و ترکیب و مصرف آن ها).
- ۵- در صورت تمایل برای مصرف شیر، حتماً از انواع پاستوریزه یا استریزه باشد.
- ۶- توصیه به استفاده از اسفیدباج: آبگوشتی است که در تهیه آن از گوشت جوجه مرغ، بزغاله و سایر گوشت های دارای هضم راحت به اضافه سبزیجاتی مثل اسفناج، کدو، ماش و جو پوست کنده و ادویه جات گرم استفاده می شود.
- ۷- توصیه به استفاده از شوربای تهیه شده از گوشت مرغ یا دیگر پرندگان
- ۸- استفاده از خورش های حاوی انواع سبزی های تازه و حبوبات مانند: خورش لوبیاسبز، خورش بامیه، خورش کدو. می توان جهت بهبود طعم و افزایش خواص تغذیه ای از آلوبخارا نیز در خورش ها استفاده کرد. همچنین می توان از سوپ ها نیز در برنامه غذایی بهره برد (در داخل سوپ می توان انواع سبزی های تازه مانند فلفل دلمه ای، جعفری و... و نیز کمی گوشت مرغ افزود و هنگام مصرف نیز از کمی آلبومی تازه استفاده نمود).
- ۹- استفاده کافی روزانه از منابع پروتئین ها به تقویت سیستم ایمنی کمک شایانی می کند. مانند گوشت های کم چرب مثل گوشت مرغ یا بوقلمون، حبوباتی مانند ماش، شیر پاستوریزه، تخم مرغ آبپز سفت شده.
- ۱۰- خواب زود هنگام، آرام، عمیق و پیوسته جهت تقویت سیستم ایمنی مفید است (بهتر است خوابیدن در ساعت ۱۰ شب باشد).
- ۱۱- کاهش مصرف نمک و غذاهای شور، روغن و شکر. توصیه می شود حداکثر امکان از مصرف روغن های جامد، دنبه و پیه خودداری و از روغن های گیاهی مایع مانند زیتون، آفتابگردان، کنجد و ... استفاده شود.
- ۱۲- استفاده از منابع ویتامین «ث» به طور روزانه (فلفل سبز دلمه ای، مرکباتی مانند پرتقال، لیموترش، لیمو شیرین، نارنج، جعفری خام، کیوی و...).
- ۱۳- استفاده از منابع غذایی ویتامین «آ» مانند جگر (بهداشتی و کاملاً مغز پخته شده)، کره و زرده تخم مرغ (اگر سالمند عزیز دچار دیابت، مشکلات قلبی عروقی و فشار خون، چربی خون و کبد چرب و... است در هفته ۲ الی ۳ زرده بیشتر استفاده ننماید و اگر مبتلا به اضافه وزن و چاقی و اختلالات چربی خون است مصرف کره را محدود کند)، میوه ها و سبزی ها (که دارای پیش ساز ویتامین آ یا بتاکاروتن هستند) به ویژه با رنگ های سبز، زرد و نارنجی (هویج، کدو حلوائی، اسفناج

پخته، فلفل قرمز دلمه ای، برگه زردآلو). اگر سالمند عزیز دیابت دارد مصرف آب هویج، هویج پخته و سیب زمینی پخته له شده را محدود کند.

۱۴- مصرف میوه های تازه به آبمیوه طبیعی اولویت دارد. اما اگر به هر علت، فرد سالمند نتواند خود میوه را به صورت خام مصرف کند، ابتدا توصیه می شود به صورت پوره یا پخته شده (بدون شکر) باشد و در صورت عدم تمایل، در نهایت از آبمیوه هایی مانند آب پرتقال تازه و ... استفاده شود. اما آبمیوه ها باید بلافاصله بعد از تهیه، مصرف شوند و در دمای محیط باقی نمانند.

۱۵- حتماً میوه ها و سبزی ها قبل از مصرف به طور اصولی، کامل و بهداشتی شستشو و ضدعفونی شوند.

۱۶- در صورتی که وضعیت اقتصادی خانواده اجازه دهد، استفاده از مواد غذایی مغذی و کم حجم مانند دانه کنجد و نیز مغزهای پودر شده و افزودن آن ها به نوشیدنی ها، سوپ، فرنی و ماست، که هم لذت بخش است و هم به آسانی قابل جویدن می باشد، پیشنهاد می شود.

۱۷- توصیه می شود از جوانه های گندم و ماش به صورت کامل یا آسیاب شده در غذاها (سوپ ها، خورش ها و...) استفاده شود. (به شرطی که کپک زده یا مشکوک به فساد نباشند).

۱۸- از نوشیدن آب سرد و غذاهای سرد خودداری شود.

۱۹- غذاها (به خصوص گوشت های مصرفی) قبل از مصرف باید به طور کامل پخته شوند و از مصرف غذاهای نیم پز یا پخته خودداری شود. (تخم مرغ عسلی نیز مصرف نشود).

۲۰- در صورت عدم توانایی برای جویدن، ضمن توصیه به مصرف آرام و گرفتن لقمه های کوچک، توصیه می شود از نان های نرم، میوه و سبزی پخته، برگه های خیسانده شده در آب، سوپ و خورش های حاوی سبزیجات تازه و حبوبات پخته شده، فرنی یا شیربرنج، سمنو، مغزهای پودر شده، تخم مرغ آبپز، گوشت های چرخ کرده، خوراکی عدسی یا لوبیا چیتی (با چوب دارچین و نارنج در کنار غذا) پخته شده همراه کمی نان استفاده شود.

۲۱- در صورتی که سالمندان گرمای اشتهای کافی ندارند، دیابت دارند و... می توانند حجم غذایشان را کم و تعداد وعده های آن را زیاد کنند (۶-۵ وعده در روز)؛ از آب نارنج یا آلبیموی تازه کنار غذای خود استفاده نمایند؛ غذای شان را در کنار خانواده و با سبزیجات رنگی تزئین و میل کنند.

۲۲- توصیه می شود از منتظر ماندن در واحدهای نانوائی به ویژه هنگامی که فواصل بین افراد کم است، خودداری شود.

۲۳- از بهن نمودن نان برای خنک شدن در میز نانوائی اجتناب شود.

۲۴- توصیه می شود از بریدن و تکه کردن نان توسط چاقو و برس های عمومی که معمولاً در نانوائی ها وجود دارد پرهیز شود.

۲۵- اگر نان خریداری و حمل شده به منزل آلوده به ویروس باشد برای اطمینان از سلامت آن باید بدانیم که نان قابلیت شستشو و ضدعفونی کردن ندارد و درجه حرارت پایین حتی فریز کردن در فریزر ویروس ها را از بین نمی برد. تنها راه اطمینان از آلوده نبودن نان، حرارت دادن مجدد آن در منزل قبل از مصرف است. استفاده از توسترهای برقی و گازی و استفاده از مایکروویو و در صورت عدم دسترسی به موارد فوق، استفاده از ماهی تابه و قابلمه جهت حرارت دادن و گرم کردن نان توصیه می شود به شرطی که نان سوخته نشود.

- ۲۶- در صورت عدم حساسیت می توانید از مقدار کم و متعادل پیاز(به ویژه خام)، آویشن، زنجبیل تازه یا دارچین در غذاهای خود استفاده نمایید. به عنوان مثال می توان در ماست مصرفی کمی آویشن افزود. در افرادی که داروهای رقیق کننده خون(مانند آسپرین و وارفارین) مصرف کننده، سیر، دارچین و زنجبیل می تواند خطر خونریزی را افزایش دهد؛ پس در این خصوص حتما با مشورت پزشک و متخصصین محترم مصرف شود. همچنین مصرف روزانه بیشتر از دو تا سه گرم زنجبیل (کمتر از یک قاشق چایخوری) توصیه نمی شود.
- ۲۷- از مصرف زیاد گیاهان دارویی مانند سیر، زنجبیل و... با تصور گرم مزاج بودن آن ها جداً خودداری شود. توصیه می شود طبق نظر پزشک و متخصصین طب ایرانی از آن ها استفاده شود.
- ۲۸- مواد غذایی خام را از مواد غذایی پخته و غذاهای شسته شده را از مواد غذایی نَشسته دور نگه داشته شود (از تماس آن ها باهم خودداری شود). همچنین ظروفی که در تهیه غذا از آن ها استفاده شده را باید کاملاً شسته و از تماس ظروف شسته نشده با مواد غذایی پخته اجتناب گردد. از تخته و چاقوی جداگانه برای خرد کردن گوشت خام و مواد غذایی پخته استفاده شود.
- ۲۹- از ظروف، قاشق و چنگال شخصی استفاده شود.
- ۳۰- احتمال انتقال ویروس از طریق بسته های غذایی وجود دارد؛ توصیه می شود قبل از مصرف، بسته ها نیز شسته شود.
- ۳۱- از خرید مواد غذایی فله و باز خودداری شود.
- ۳۲- از بازار حیوانات زنده بازدید نشود و از تماس مستقیم با حیوانات خودداری شود.
- ۳۳- توصیه می شود مصرف غذاهای سرخ شده و همچنین حساسیت زا مانند ادویه های بسیار تند مثل فلفل قرمز و خردل و نیز غذاهای حاوی آن ها مانند ترشیه های تند و مواد غذایی شور محدود و حداقل امکان از مصرف آن ها خودداری شود.
- ۳۴- مصرف شیرینی های چسبنده و چرب بسیار محدود شود.
- ۳۵- از نوشیدن چای پررنگ، قهوه، نسکافه، شکلات، نوشابه های گازدار به ویژه در هنگام اواخر عصر تا شب خودداری شود. این نوشیدنی ها ممکن است موجب اختلالات خواب شوند.
- ۳۶- از مصرف ماکارونی، لازانیا، رشته آش، پنیر پیتزا، باقلا، انواع سس قرمز و سفید، شیرینی تر و خامه ای، نان باگت، نان فطیر، انواع نوشابه و آبمیوه های صنعتی پرهیز گردد.
- ۳۷- توصیه می شود هر روز به آرامی و منظم نرمش کرده تا بدن گرم بماند. و حتما روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط داشته باشید(حتی ۳ تا ۱۰ دقیقه به صورت جداگانه)
- ۳۸- توصیه می شود مانند روزهای عادی داروها و یا مکمل های کلسیم و ویتامین د مصرفی حتماً تحت نظر پزشک و کارشناس بهداشتی شاغل در مراکز خدمات جامعه سلامت مربوطه باشد. و از مصرف خودسرانه آن ها خودداری شود.
- ۳۹- از دست دادن، روبوسی کردن و در آغوش گرفتن یکدیگر تا پایان وجود خطر همه گیری سرماخوردگی خودداری شود.
- ۴۰- در مکان های شلوغ و جمعی رفت و آمد نداشته باشید(در حال حاضر بیشتر در منزل بمانید و اگر سرما خوردگی دارید در فاصله حدود دو متری از دیگر اعضای خانواده قرار بگیرید)

علی اکبر حق ویسی
(ریس گروه معاونت بهداشتی)
ابوالفضل محمد کریمی
(کارشناس تغذیه مرکز بهداشت استان)