



مصرف زیاد قند و نمک و چربی روز به روز شما را

به ابتلا به کرونا نزدیک می کند

گروه بهبود تغذیه جامعه

سیستم ایمنی مهمترین عامل و ابزار برای در امان ماندن از ابتلا به کرونا است، اما مصرف زیاد قند و نمک و چربی سیستم ایمنی شما را روز به روز ضعیفتر می کند و احتمال ابتلای شما به کرونا را افزایش می دهد. خانه نشینی اجباری این (روزهای کرونایی، فود یکی از عواملی است که مصرف تنقلات و فست فود ها را افزایش داده است. مواد غذایی که پر نمک، شیرین و پر چرب هستند، زمینه ساز اضافه وزن و چاقی و به تبع آن افزایش احتمال ابتلا به کرونا، دیابت، پر فشاری خون، چربی خون بالا، کبد چرب و... می شوند و خود این بیماری ها فطر ابتلا و مرگ ناشی از کووید ۱۹ را افزایش می دهد.. بنابراین در این دوران باید بیشتر مراقب سلامتی فود باشیم به مواد غذایی و تنقلاتی که فریداری و مصرف می کنیم توجه بیشتری داشته باشیم. در واقع به جای مصرف تنقلات و مواد غذایی با نمک و چربی و قند بالا از مواد غذایی با نمک و قند و چربی کمتر استفاده کنیم تا این دوران همه گیری را با سلامتی پشت سر بگذاریم.

توصیه های کلیدی:

- ✓ در دوران همه گیری کرونا از مواد غذایی کم چرب، کم نمک و با قند کمتر استفاده کنید.
- ✓ به جای استفاده از نوشابه و نوشیدنی های شیرین، از دوغ یا ماءالشعیرهای بدون قند در وعده های غذایی استفاده کنید.
- ✓ مصرف سس مایونز را محدود کنید و سالاد فود را با پاشنی هایی همچون انواع سرکه، آبغوره، آبلیمو، آب نارنج و سبزیجات معطر میل کنید.
- ✓ تا جایی که ممکن است، روزانه ماست و شیر و پنیر کم چرب مصرف کنید.
- ✓ مصرف فست فودها مثل انواع پیتزا، سوسیس و کالباس و غذاهای کنسروی که حاوی سدیم و نمک زیادی هستند را محدود کنید تا احتمال ابتلای شما به کرونا کمتر شود.
- ✓ در دوران قرنطینه به جای مصرف تنقلات چرب و پر نمک (مانند آجیل و تفرمه های نمکی)، پیپس، انواع پفک، و مواد شیرین (مانند انواع شیرینی و بیسکویت و نوشیدنی های شیرین شده با قند)، از انواع میوه ها استفاده کنید.
- ✓ انواع نوشابه ها و آبمیوه های صنعتی، آب نبات، شکلات، نوشیدنی های شیرین مثل شربت ها، انواع مربا و انواع شیرینی های خشک و تر حاوی مقادیر زیادی مواد قندی هستند. مصرف زیاد مواد قندی هم موجب تمریک و تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود. در مصرف آنها افراط نکنید.
- ✓ در مین فرید، به نشانگر های رنگی تغذیه ای مواد غذایی توجه کنید، چرا که به شما می گویند که در محصول مربوطه چقدر سدیم (نمک)، قند و چربی وجود دارد.

- ✓ احتمال ابتلای افراد چاق به کرونا بیش از دیگر افراد است، مراقب وزنتان باشید.
- ✓ احتمال زنده ماندن افراد چاقی که مبتلا به کرونا می شوند پایین است پس به فکر کاهش وزن باشید.
- ✓ چاقی = افزایش احتمال ابتلا به کرونا = فداماظی با زندگی
- ✓ متی الامکان از بیرون غذا تهیه نکنید و سعی کنید در خانه غذا درست کنید.
- ✓ مواد غذایی فریداری شده را به شیوه سالم آماده و مصرف نمایید. از روش های بخار پز یا آبپز کردن بجای سرخ کردن استفاده نمایید. در صورت تمایل به سرخ کردن ، با مقدار کمی روغن به مدت کوتاه تفت بدهید.
- ✓ نمکدان را از سفره های خود حذف کنید. از چاشنی های دیگر برای مزه دار شدن غذا استفاده کنید.
- ✓ مصرف فست فودها مثل انواع پیتزا ، سوسیس وکالباس و غذاهای کنسروی که حاوی سدیم و نمک زیادی است را محدود کنید.
- ✓ بیشتر از ۵ گرم نمک در روز (معادل یک قاشق چایفوری) مصرف نکنید. دقت کنید که این مقدار نمک باید از همه مواد غذایی که در طول روز می خورید تامین شود.
- ✓ به نمک پنهان در مواد غذایی توجه کنید. انواع کنسروها ، فست فودها ، آمیل و تنقلات ، شور ها و ترشی ها حاوی مقدار زیادی نمک هستند
- ✓ ادویه جات را جایگزین نمکدان کنید.
- ✓ کل نمک مصرفی روزانه باید کمتر از ۵ گرم یعنی کمتر از یک قاشق چایفوری باشد. این مقدار شامل نمکی که بطورطبیعی در غذاها وجود دارد نیز می شود.
- ✓ برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در تهیه غذاها به جای نمک از سبزی های تازه، سیر، لیموترش، آب نارنج، آویشن، شوید و ... استفاده کنیم.
- ✓ اگر عادت مصرف به پنیر های سنتی دارید قبل از مصرف متما ۲۴ ساعت قبل در آب بگذارید تا مقدار نمک آن کاهش یابد.
- ✓ پوست مرغ و چربی های گوشت و مرغ را جدا کنید.
- ✓ سعی کنید کمتر از غذاهای سرخ کرده استفاده کنید..
- ✓ برای سرخ کردن از روغن مخصوص سرخ کردن استفاده کنید.
- ✓ در صورت تمایل به سرخ کردن، ماده غذایی را با کمی روغن و مرارت کم تفت بدهید.
- ✓ از مرارت دادن زیاد روغن ها و غوطه وری ماده غذایی در مقدار زیاد روغن خودداری کنید.
- ✓ روغن های مایع را دور از نور و مرارت نگهداری کنید.
- ✓ برای پخت غذا بهتر است از روغن های مخصوص پخت و پز مثل آفتابگردان ، ذرت ، سویا یا کلزا استفاده کنید.
- ✓ از فرید و مصرف روغنهایی که به صورت سنتی تهیه می شوند مثل روغنهای کنجد که با روش پرس سرد در معرض دید افراد تهیه می شود خودداری کنید و در صورت تمایل به مصرف روغن کنجد از روغن ارده کنجد صنعتی استفاده کنید.
- ✓ مصرف کره، سرشیر، خامه و سس مایونز را محدود کرده و به جای آن با استفاده از ماست، آبلیمو، کمی روغن زیتون سس سالاد تهیه کنیم.