

اهمیت تغذیه سالم

در ماه مبارک رمضان و

پیشگیری از بیماری کرونا

شبکه بهداشت و درمان شهرستان پیشوا

برنامه بهبود تغذیه جامعه

تهیه و تنظیم: رعنا شاهرخی فر

منبع: وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

دفتر بهبود تغذیه جامعه

نقش تغذیه در تقویت سیستم ایمنی بدن

این نکته رو فراموش نکن!

در ساعات روزه داری که در سال جاری مدت آن حدود ۱۶ ساعت می باشد، گرسنگی می تواند در صورت عدم رعایت اصول تغذیه صحیح در وعده های سحر و افطار و یا حذف یکی از وعده ها به ویژه وعده ی سحری، موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن شده و احتمال ابتلا به بیماری کووید ۱۹ را افزایش می دهد!!

تأثیر روزه داری صحیح بر عملکرد سیستم ایمنی:

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 هایی که عادات غذایی غلط، چاقی و افزایش وزن در بروز آن ها دخالت دارند روزه داری مفید است. روزه داری می تواند موجب کاهش پاسخ های التهابی و تقویت 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 مناسبی در وعده های

سحر و افطار در تقویت سیستم ایمنی بدن موثر است. خوردن کراکر خشک و نان تست قبل از برخاستن از رختخواب و محدود کردن غذاهای سرخ شده و چرب به از بین بردن حالت تهوع کمک می کند.

مشکلات رایج در روزه داری و توصیه ها:

یبوست:

یبوست می تواند باعث هموروئید (بواسیر) و سوء هاضمه همراه با احساس پری معده شود.

دلایل: مصرف زیاد غذاهای تصفیه شده مثل نان های تهیه شده از آرد سفید (نان لواش و فانتزی و کاهش مصرف آب و غذاهای حاوی فیبر (میوه و سبزی).

درمان: پرهیز از مصرف زیاد غذاهای تصفیه شده مثل نان سفید، افزایش مصرف آب، استفاده از نان های سبوس دار (نان سنگک و جو) به همراه مایعات، افزایش مصرف میوه ها و سبزی ها

درمان سوء هاضمه و نفخ: پرهیز از غذاهای چرب و نوشابه های گازدار و توصیه به مصرف غذاهای ساده و آب به جای نوشیدنی های گازدار.

افت فشار خون:

تعریق زیاد، ضعف، کاهش انرژی، سرگیجه، رنگ پریدگی و حالت غش که ممکن است هنگام بعد از ظهر در ماه مبارک رمضان اتفاق بیفتد از علائم افت فشار خون است.

دلایل: مصرف کم مایعات و فیبر

درمان: خنک نگه داشتنش فرد و افزایش مصرف مایعات و نمک (توجه به وضعیت بیماری قلبی - عروقی فرد)

سر درد:

دلایل: به دلایل مختلف مانند عادت به کافئین و تنباکو و قطع آن، خستگی و عدم استراحت و خواب کافی به علت فعالیت زیاد، از دست دادن آب بدن، گرسنگی و افت قند خون یا افت فشار خون پدید آید. سردردهای میگرنی نیز در این دوران تشدید می شوند زیرا کاهش قند خون و کم آبی باعث افزایش اسیدهای چرب آزاد خون شده و به طور مستقیم اثر شدیدی بر آزاد سازی کاتکولامین ها در موارد میگرن می شود.

درمان:

آب و مایعات کافی نوشیده شود. مصرف سبزیجات در وعده سحری کمک کننده است. فعالیت های بدنی و ورزش در معرض نور خورشید انجام نشود. استعمال سیگار ۱ تا ۲ هفته قبل از ماه مبارک ترک و یا به حداقل رسانده شود. مصرف قهوه و چای پررنگ قبل از ماه مبارک کم کم کاهش یابد. گاهی مصرف یک قرص مسکن در وعده سحری می تواند کمک کننده باشد. اگر سردرد به علت افت فشار خون بسیار جدی باشد باید روزه را شکست.

افت قند خون:

ضعف، سرگیجه، خستگی، عدم تمرکز، تعریق، لرزش، کاهش فعالیت و قدرت جسمانی، سردرد، تپش قلب از علائم افت قند خون است.

درمان: پرهیز از مصرف غذاها و نوشیدنی های حاوی قندهای ساده در وعده سحری، تنظیم مصرف داروهای کنترل کننده دیابت بر اساس توصیه های پزشک در افراد دیابتیک، مصرف وعده سحری با رژیم غذایی سالم

تذکر : افرادی که دارای زخم معده یا ناراحتی های گوارشی هستند باید جهت روزه داری با پزشک معالج

خود مشورت کنند.

گرفتگی عضلات:

دلایل: مصرف ناکافی غذاهای حاوی کلسیم، منیزیم، سدیم و پتاسیم، مصرف غذاهای چرب در وعده شام یا افطار و یا کم آبی بدن

درمان: مصرف غذاهایی که منبع غنی از کلسیم، منیزیم، سدیم و پتاسیم (سیب زمینی، موز، ملون ها، هندوانه، دوغ، سبزی های برگ سبز، آب پرتقال طبیعی، مغز ها، گوجه فرنگی، خرما، حبوبات) و لبنیات (شیر، ماست، پنیر و کشک)، گوشت و پرهیز از غذاهای پرچرب در آخر شب، نوشیدن مایعات (به ویژه آب) به میزان کافی در وعده های سحر، افطار، پیش افطار و شام و از زمان شام تا سحر.

