

## پیام در مورد ماه رمضان در زمان همه گیری کروناویروس

- رعایت اصول بهداشتی به منظور پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا از جمله شستشوی کامل دست ها با آب و صابون، رعایت فاصله با دیگران، ماندن در خانه و استفاده از ماسک در خارج از خانه در ماه مبارک رمضان باید بیش از پیش مورد توجه قرار گیرد.
- رعایت اصول صحیح تغذیه تاثیر مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با عفونت ها به خصوص بیماری کووید ۱۹ دارد.
- با تغذیه صحیح و مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین A، D، E، C، آهن، روی و سلنیم که برای سیستم ایمنی مفیدند، نگرانی از تضعیف سیستم ایمنی و ابتلا به کووید در روزه داری کاهش می یابد.
- در صورت داشتن مشکلات مرتبط با سلامت، برای اطمینان از بی ضرر بودن روزه با پزشک خود مشورت کنیم.
- از برگزاری مراسم افطاری بپرهیزیم و ندورات خود را در قالب بسته های حمایتی در اختیار نیازمندان قرار دهیم.
- در سال جاری که ساعت روزه داری طولانی است، گرسنگی و حذف وعده های غذایی به ویژه سحری باعث کاهش سیستم ایمنی بدن شده و احتمال ابتلا به کووید را افزایش می دهد.
- با توجه به نقش ویتامین «آ» A در تقویت سیستم ایمنی بدن در وعده های سحر و افطار از منابع غذایی ویتامین «آ» A شامل انواع سبزی ها و میوه های زرد و نارنجی مانند هویج، کدوخلوایی و انواع مرکبات و زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات استفاده کنیم.
- برای افزایش سیستم ایمنی بدن منابع غذایی ویتامین «د» D (لبنیات، زرده تخم مرغ و ماهی های چرب مصرف کنیم).
- ویتامین «ای» E آنتی اکسیدان بوده و به افزایش سیستم ایمنی بدن کمک می کند.
- برای تامین ویتامین «ای» E در طبخ غذا از روغن های مایع مانند کانولا، آفتابگردان و ذرت استفاده کنیم.
- برای تامین ویتامین «ای» از سبزی هایی مانند اسفناج، کلم پیچ، سویا و سیب زمینی در سحر و افطار و از انواع آجیل مانند فندق، بادام، گردو در فاصله افطار تا شام مصرف کنیم.
- از منابع غذایی حاوی ویتامین «سی» 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، نارنج و کیوی در افطار، شام و سحر مصرف کنیم.

- برای ارتقای سیستم ایمنی بدن در ماه رمضان، منابع غذایی ویتامین های گروه «ب» B مانند انواع سبزی برگ سبز و میوه، شیر و لبنیات، انواع گوشت، زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش، مغزها (پسته، گردو، بادام و فندق) را مصرف کنیم.
- برای پیشگیری از عفونت های ویروسی و تامین ویتامین «ب۱۲» B12 از گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ و لبنیات استفاده کنیم.
- دریافت آهن کافی از منابع غذایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن در ایام روزه داری توصیه می شود.
- برای دریافت آهن، گوشت قرمز، مرغ و ماهی، انواع سبزی ها، حبوبات، میوه های تازه و خشک شده و غلات کامل مصرف کنیم.
- اگر منابع غذایی آهن به همراه غذاهای حاوی ویتامین «سی» C مصرف شوند، جذب آهن افزایش می یابد.
- مصرف غذاهای غنی از روی شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، غلات کامل، حبوبات و تخم مرغ برای تقویت سیستم ایمنی در سحر، افطار و شام در ماه رمضان توصیه می شود.
- از مصرف زیاد زولبیا و بامیه که حاوی مقادیر زیادی قند و چربی هستند، خودداری کنیم.
- روزه داری نه تنها در افراد سالم عارضه ای ایجاد نمی کند، بلکه سبب تقویت ایمنی بدن، کاهش پاسخ های التهابی زیان بار و بهبود واکنش بدن در موارد استرس می شود.
- افراد سالم کمتر از ۶۵ سال می توانند با رعایت موازین بهداشتی و تغذیه ای روزه بگیرند.
- افراد مبتلا به بیماری و یا دارای مشکلات سلامتی باید در مورد روزه داری با پزشک مشورت کنند.
- افرادی که به کروناویروس مبتلا شده و بهبود یافته اند، حداقل تا ۶ هفته پس از بیماری روزه نگیرند.
- مبتلایان به فشارخون بالا، قلبی، سرطان و دیابت بیشتر در معرض ابتلا به وضعیت شدید کووید ۱۹ هستند، این افراد در مورد روزه داری با پزشک مشورت کنند.
- تغذیه صحیح تاثیر مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با عفونت ها به خصوص کووید ۱۹ دارد.
- با رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و با استفاده از همه گروه های غذایی و جایگزین های آنها، انرژی، پروتئین و ریزمغذی های موردنیاز بدن برای بهبود عملکرد سیستم دفاعی بدن تامین می شود.
- رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه با استفاده از همه گروه های غذایی و جایگزین های آنها، باعث بهبود عملکرد سیستم دفاعی بدن می شود.

- 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 سلامت همراه با محدود نمودن غذاهای دارای چربی، کلسترول، قند، نمک و ترکیبات افزودنی توصیه می شود.
- در ماه مبارک رمضان نیز مانند همیشه پیروی از برنامه غذایی متنوع و متعادل یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی همراه با محدود نمودن غذاهای دارای چربی، کلسترول، قند، نمک و ترکیبات افزودنی توصیه می شود.
- استفاده از همه گروه های غذایی برای برطرف کردن نیازهای بدن فرد روزه دار توصیه می شود.
- شش گروه غذایی اصلی عبارتند از: نان و غلات، گوشت و تخم مرغ، حبوبات و مغز دانه ها، میوه ها، سبزی ها و شیر و لبنیات
- مصرف میوه و سبزی در ایام روزه داری به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند.
- لبنیات کم چرب (کمتر از ۲.۵ درصد) مصرف کنیم.
- در ایام روزه داری مصرف پروتئین اعم از حیوانی و یا گیاهی که برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن برای پیشگیری از کووید ۱۹ لازمند باید توجه شود.
- در ایام روزه داری برای پیشگیری از کووید ۱۹ پروتئین های حیوانی و یا گیاهی مصرف کنیم.
- 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 کنند.
- از مصرف زیاد زولبیا و بامیه که حاوی مقادیر زیادی قند، چربی، اسید های چرب اشباع و ترانس است و موجب چاقی، دیابت و اختلالات چربی خون می شود خودداری کنیم.