

# بدون سحری روزه بگیرید، کرونا می گیرید!

معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در توصیه به روزه داران درباره رعایت اصول تغذیه ای صحیح در ماه رمضان همزمان با [شیوع کرونا](#) تاکید کرده است؛ رعایت اصول بهداشتی به منظور پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا از جمله شست و شوی 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.

با تغذیه صحیح و مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین C ، E ، D ، A ، آهن، روی و سلنیم که برای سیستم ایمنی مفید هستند، نگرانی از تضعیف سیستم ایمنی و ابتلا به کووید در روزه داری کاهش می یابد. همچنین در صورت داشتن مشکلات مرتبط با سلامت، برای اطمینان از بی ضرر بودن روزه با پزشک خود مشورت کنید.

از برگزاری مراسم [افطاری](#) بپرهیزید و نذورات خود را در قالب بسته های حمایتی در اختیار نیازمندان قرار دهید؛ 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 A در تقویت سیستم ایمنی بدن در وعده های سحر و افطار از منابع غذایی [ویتامین A](#) شامل انواع سبزی ها و میوه های زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلوایی و انواع مرکبات و زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات استفاده کنید؛ برای افزایش سیستم ایمنی بدن منابع غذایی ویتامین D لبنیات، زرده تخم مرغ و ماهی های چرب مصرف کنید.

ویتامین E آنتی اکسیدان بوده و به افزایش سیستم ایمنی بدن کمک می کند؛ برای تامین ویتامین E در طبخ غذا از روغن های مایع مانند کانولا، آفتابگردان و ذرت استفاده کنید. همچنین 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 کنید.



معاون بهداشت وزارت در این پیام آموزشی ضمن تاکید بر اینکه از 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، نارنج و کیوی در افطار، شام و سحر مصرف کنید، توصیه کرده است؛ برای ارتقای سیستم ایمنی بدن در ماه رمضان، منابع غذایی ویتامین های گروه 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 کنید.

براساس این پیام برای پیشگیری از عفونت های ویروسی و تامین ویتامین B<sub>۱۲</sub> از گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ و لبنیات استفاده کنید؛ 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 کنید. اگر منابع غذایی آهن به همراه غذاهای حاوی ویتامین 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 کنید؛ 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.

معاونت بهداشت وزارت بهداشت در این پیام توصیه ای، با اشاره به اینکه افرادی که به [کروناویروس](#) مبتلا شده و بهبود یافته اند، حداقل تا ۶ هفته پس از بیماری روزه نگیرند، تاکید کرده است: 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.

همچنین از آنجایی که 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 مورد نیاز بدن برای بهبود عملکرد سیستم دفاعی بدن تامین می شود.



به یاد داشته باشید؛ 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 کردن غذاهای دارای چربی، کلسترول، قند، نمک و ترکیبات افزودنی توصیه می شود.

براساس این توصیه ها در ماه مبارک رمضان نیز مانند همیشه پیروی از برنامه غذایی متنوع و متعادل یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی همراه با محدود کردن غذاهای دارای چربی، کلسترول، قند، نمک و ترکیبات افزودنی فراموش نشود؛ استفاده از همه گروه های غذایی برای برطرف کردن نیازهای بدن فرد روزه دار توصیه می شود.

۶ گروه غذایی اصلی شامل نان و غلات، گوشت و تخم مرغ، حبوبات و مغز دانه ها، میوه ها، سبزی ها و شیر و لبنیات می شود. 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 لازم هستند، باید توجه شود. در ایام روزه داری برای پیشگیری از کووید ۱۹ پروتئین های حیوانی و یا گیاهی مصرف کنید.

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 کنید.