

یازدهمین بسیج ملی تغذیه ۱۵ لغایت ۳۰ دی ۹۹

اگرچه رعایت الگوی غذایی سالم در شرایط عادی لازمه برخورداری از سلامت است، ولی در بحران هایی مانند کرونا، تبعیت از یک الگوی تغذیه ای سالم یکی از مهمترین و اساسی ترین عوامل در تقویت سیستم ایمنی و حفظ سلامت محسوب می شود. افراد مبتلا به بیماری های غیرواگیر از جمله بیماری های قلبی-عروقی، کبدی، پرفشاری خون، دیابت، آسم و مشکلات تنفسی، بیماران سرطانی و مبتلایان به اضافه وزن و چاقی، بیشتر مستعد ابتلا به کرونا هستند.

ضرورت ماندن در منزل در دوران همه گیری کرونا، منجر به عاداتی مثل عدم تحرک کافی و نپرداختن به ورزش، به هم خوردن خواب شبانه و بیدار ماندن طولانی مدت در طول شب، ریزه خواری و مصرف مکرر میان وعده های پرکالری می شود که این عوامل خطر می توانند موجی چاقی شده و زمینه ساز و یا تشدید کننده بیماری های غیر واگیر شوند و در نهایت ریسک ابتلاء فرد به کرونا را افزایش دهند. در واقع بر هم خوردن کنترل فشار خون، چربی و قند خون در بیماران مبتلا به فشار خون بالا، چربی خون بالا، دیابت و یا افرادی که زمینه این بیماریها را دارند نیز از تبعات بی تحرکی و تغذیه نامناسب می باشد.

به همین دلیل لازم است در شرایط فعلی بحران کرونا، به منظور تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از ابتلا به کووید ۱۹ توجه ویژه ای به نحوه تغذیه مبذول شود. از سوی دیگر روزهای ماندن در خانه برای پیشگیری از ابتلا و یا انتقال ویروس کرونا می تواند فرصت بسیار خوبی برای اصلاح عادات تغذیه ای نادرست و یادگیری الگوی غذایی سالم باشد. به این ترتیب می توان تهدید را تبدیل به فرصت کرد.

در شرایط فعلی همه گیری کرونا، به منظور تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از ابتلا به کووید ۱۹ باید توجه ویژه ای به مواد غذایی مصرفیمان داشته باشیم، در همین راستا، یازدهمین بسیج ملی تغذیه امسال از ۱۵ تا ۳۰ دی ماه با شعار "تغذیه سالم برای پیشگیری از کرونا" در سراسر کشور برگزار می شود تا با اطلاع رسانی صحیح، دانش تغذیه ای مردم ارتقا یابد و با به کارگیری توصیه های علمی و استفاده از مواد غذایی ارزان، بتوانند در کنار رعایت پروتکل های بهداشتی، رعایت بهداشت فردی و زدن ماسک، سیستم ایمنی خود را تقویت کنند و از این بحران جهانی عبور کنیم.