پیامدهای مخرب زیست‌محیطی ساخت و ساز و معدن‌کاوی در دل کوهستان کرکس همچنان ادامه دارد

کرکس؛ بی‌پناه‌تر از همیشه

برداشت‌های گسترده از کوهستان کرکس به حدی است که منطقه شکار ممنوع را به یک منطقه جنگ‌زده و تاراج شده شبیه کرده است. عکاس: فرزاد علیزاده / جام جم

۱۶

رئیس دفتر تغذیه وزارت بهداشت در گفت‌وگو با ما برای کرونا نسخه می‌پیچد

رژیم ضد کرونا

لیلا شوقی
جامعه

از قدیم گفته‌اند غذا، داروی بسیاری از بیماری‌هاست، اما با شیوع ویروس کرونا، این قاعده به هم خورد، بنابراین نمی‌توان گفت غذایی وجود دارد که بتوان با آن به جنگ ویروس کرونا رفت و آن را شکست داد، اما با رژیم غذایی مناسب هم تا حدود زیادی می‌توان مقاومت بدن را در برابر کرونا بالا برد و هم می‌توان در صورت ابتلا به بیماری، زودتر بهبود پیدا کرد، بنابراین امید غذایی نسبت به غلبه بر ویروس منحوس نیز وجود دارد، البته به شرطی که قاعده مبارزه را بدانیم. قاعده‌ای که البته زیاد هم سخت نیست، فقط کافی است برنامه غذایی روزانه خود را با مصرف مواد مغذی متنوعی پر کنیم. برنامه‌ای که ریز آن را از دکتر زهرا عبداللهی، رئیس دفتر تغذیه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گرفته‌ایم و با او درباره بایدها و نبایدهای غذایی در روزهای کرونایی صحبت کرده‌ایم، از این که خطر بیشتر در کمین چه گروه‌های از جامعه ایران است و برای پیشگیری، بهبود و بازگشت دوباره به زندگی بعد از ابتلا به ویروس، چه غذاهایی را باید مصرف کرد.

درست است که هنوز دارو یا واکسنی برای بیماری کرونا کشف نشده، اما با برنامه غذایی مناسب می‌توان در برابر ویروس کرونا مقاوم شد. البته از همان روزهای اول شیوع ویروس کرونا همه دانشمندان و پزشکان تاکید کردند داشتن سیستم ایمنی قدرتمند می‌تواند نقش مهمی در زمینه پیشگیری از ابتلا به ویروس میکروسکوپی ایفا کند. بنابراین شما هم با غذای مناسب می‌توانید سیستم ایمنی بدنتان را تقویت کنید و احتمال ابتلای خود را به کرونا کاهش دهید، اما برای پیدا کردن آمادگی لازم برای جنگ با ویروس، کارهایی وجود دارد که باید آنها را انجام دهید، زیاد هم سخت نیست.

شرکت همه گروه‌ها: اگر می‌خواهید برای دفاع در برابر کرونا آماده شوید، باید از همه گروه‌های غذایی کمک بگیرید. در سه وعده غذایی و دو میان‌وعده‌ای که در شبانه‌روز مصرف می‌کنید، باید موادی از همه گروه‌های غذایی وجود داشته باشد، از گروه‌های مختلف ویتامین‌ها گرفته تا پروتئین‌ها و انواع کربوهیدرات. سبزیجات دارای انواع ویتامین A و C هستند و شما می‌توانید با مصرف روزانه سبزیجات و میوه، ویتامینی را که برای بالا بردن سیستم ایمنی بدنتان لازم است، تأمین کنید. پروتئین‌ها چه حیوانی و چه گیاهی نیز باید به صورت روزانه در برنامه غذایی شما گنجانده شود. مصرف مناسب پروتئین‌ها، باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن می‌شود. با مصرف ویتامین‌ها و پروتئین‌ها در کنار استفاده از ماسک، فاصله‌گذاری اجتماعی و شست‌وشوی دست‌ها، می‌توانید بهترین دیوارهای دفاعی را در مقابل ویروس کرونا ایجاد کنید.

تعادل خود را حفظ کنید: بسته به وزن و میزان کالری روزانه موردنیازتان، مقدار مشخصی سبزیجات و پروتئین مصرف کنید. برنامه‌ریزی داشته باشید و در سه وعده غذای اصلی خود، سالاد و سبزی مصرف کنید. مصرف حبوبات و گوشت که هر دو به ترتیب پروتئین گیاهی و حیوانی دارند نیز می‌تواند مواد موردنیاز شما را تأمین کند. مصرف میوه به اندازه دو واحد در روز هم می‌تواند میزان ویتامین‌های موردنظرتان را تأمین کند. البته شما باید در مصرف این مواد غذایی تعادل را رعایت کنید و از زیاده‌روی بپرهیزید. یعنی به بهانه این‌که باید ویتامین، پروتئین یا آهن بدنتان را تأمین کنید، بیش از حد از مواد غذایی مختلف مصرف نکنید، زیرا این کار جز چاقی، نتیجه دیگری برایتان ندارد. شما می‌توانید با کمک نرم‌افزارهای تعیین کالری، میزان مصرف بهینه مواد موردنیاز خود را اندازه‌گیری و برای همین میزان هم برنامه غذایی خود را تنظیم کنید.

آب بخورید: در کنار مصرف غذاهای مناسب، باید مراقب خشکی بدن‌تان هم باشید. پس به میزان استاندارد، یعنی روزانه شش تا هشت لیوان آب بنوشید. مصرف آب کافی هم می‌تواند به هضم غذایتان کمک کند و هم شما را برای دفاع در برابر ویروس کرونا آماده می‌کند.

بهبود در روزهای کرونایی

اگر برنامه‌های دفاعی شما کارساز نبود و ویروس سراغ شما آمد و بیمار شدید، اصلا نگران نشوید، زیرا با تغذیه مناسب می‌توانید کاری کنید تا روزهای سخت بیماری با درد کمتر و در مدت زمان کوتاه‌تری پایان گیرد. همچنین با برنامه غذایی مناسب، می‌توانید روند بهبود خود را سریع‌تر کنید، چون با تغذیه خوب می‌توان پیشروی ویروس را کند یا حتی برای همیشه متوقف کرد.

سوپ بخورید: اگر بیمارید، احتمالا روزهای سخت بی‌اشتهایی و بی‌حالی را می‌گذرانید، اما باید غذا بخورید تا توان مقابله با بیماری را داشته باشید. سوپ گرم که خوردنش هم راحت است و از گلوی خشک و کرخت‌شده شما به‌راحتی پایین می‌رود، بهترین گزینه است، پس تا می‌توانید سوپ و آش گرم بخورید تا زودتر خوب شوید.

پروتئین و ویتامین: درست است که پروتئین‌ها و ویتامین‌ها، برای تقویت سیستم‌ایمنی بدن شما پیش از ابتلا به ویروس مفید است، اما شما در زمان بیماری هم باید مراقب سیستم‌ایمنی خود باشید و تا می‌توانید، گلبول سفید تولید کنید تا به جنگ ویروس‌های تاجدار کرونا بروند و با جلوگیری از پیشروی آنها، شما را زودتر خوب کنند؛ پس خوردن گوشت، حبوبات، سبزیجات، جوشانده‌گرم، سالاد و میوه را فراموش نکنید. شیر بخورید؛ با مصرف شیر، لبنیات کم‌چرب و تخم‌مرغ آب‌پز می‌توانید پروتئین موردنیاز بدن‌تان را تامین کنید. همچنین با مصرف تخم‌مرغ، ماست و میوه تا می‌توانید توان گلبول‌های سفید بدن‌تان را بالا ببرید و شانس پیروزی آنها را در جنگ با ویروس افزایش دهید.

نه به دوستان ویروسی: دوستان ویروس کرونا بی‌شمارند و شما با همدستی با دوستان این ویروس، به خودتان خیانت و زمینه را برای حمله کرونا فراهم می‌کنید. چربی‌ها، شیرینی‌جات و نمک دوست صمیمی ویروس کرونا هستند. درست است که در طول روز و در برنامه غذایی شما، باید شیرینی مورد نیاز و چربی و نمک بدن‌تان تامین شود، اما باید بدانید که متوسط مصرف چربی، نمک و شیرینی ایرانی‌ها بسیار بیشتر از حد استاندارد است. ما در طول یک شبانه‌روز حدود ۶۶ گرم قند و شکر مصرف می‌کنیم، حال آن‌که طبق استاندارد سازمان بهداشت جهانی ما حداکثر باید حدود ۲۵ گرم شیرینی در طول روز بخوریم. روغن مصرفی ما نیز براساس معیارهای تعیین‌شده جهانی باید ۳۵ گرم در روز باشد، درحالی‌که ما روزانه حدود ۴۶ گرم چربی مصرف می‌کنیم. مصرف بیش از حد شیرینی و روغن، ما را در معرض ابتلا به بیماری کرونا قرار می‌دهد و اگر بیمار هم شده باشیم، حال ما با مصرف این مواد غذایی بدتر می‌شود. مصرف غذاهای چرب و شیرینی‌جات باعث می‌شود که شدت بیماری ما نیز بیشتر شود و دوره نقاهت‌مان را نیز طولانی‌تر می‌کند. بنابراین بهتر است در روزگاری که ویروس کرونا شایع است، غذاهای چرب، نمک و شیرینی کمتری مصرف کنیم. زیرا مصرف بیش از اندازه قند، شکر و چربی، سیستم‌ایمنی بدن‌مان را تضعیف و در کنار آن هم ما را به بیماری‌های مختلفی مانند چاقی، دیابت و فشارخون مبتلا می‌کند. بیماری‌هایی که همه دوست بیماری کرونا هستند و دست در دست هم، جان ما را هدف قرار می‌دهند.

ویتامین فقط با تجویز پزشک

از همان روزهای اول شیوع کرونا، گفته شد که ویتامین‌های A و C دشمنان اصلی ویروس کرونا هستند. همین شد که بسیای از افراد، به سمت تهیه و مصرف این ویتامین‌ها رفتند، اما تاثیر مثبت این ویتامین‌ها در پیشگیری از ابتلا به کرونا دلیلی نمی‌شود که شما قرص ویتامین تهیه و مصرف کنید. اصولا حقایقی درباره مصرف ویتامین‌ها وجود دارد که حتما باید به آن توجه کنید.

سر خود قرص ویتامین نخورید و فقط در صورتی که آزمایش خون دادید و پزشک‌تان بعد از دیدن نتایج آزمایش، تشخیص داد که لازم است ویتامین A یا C دریافت کنید، قرص‌های مربوط به آن را بخورید. همچنین لازم نیست شما از پزشک خود درخواست کنید برایتان ویتامین تجویز کند، زیرا شما با برنامه‌ریزی درست و مصرف سبزیجات، میوه و پروتئین‌ها در طول شبانه‌روز می‌توانید ویتامین موردنیاز بدنتان را تامین کنید.

تنها قرص ویتامینی که شما باید مصرف کنید، قرص ویتامین D است؛ زیرا براساس گفته‌های کارشناسان وزارت بهداشت، ویتامین D مورد نیاز بدن صرفا با مصرف مواد غذایی تامین نمی‌شود، بنابراین هر انسان بالای ۱۲ سال، باید ماهانه، یک مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D مصرف کند و به این ترتیب می‌توانید میزان ویتامین D مورد نیاز بدنتان را تامین کنید. همچنین کودکان ۲ تا ۱۲ سال باید هر دو ماه یک‌بار، یک قرص ویتامین بخورند و کودکان زیر ۲ سال هم باید با نظر پزشک، قطره ویتامین را هر شش ماه یک‌بار دریافت کنند.

چاقی دوست کرونا

این حقیقت ناگواری است؛ چاقی ریشه بسیاری از بیماری‌هاست. این برای بیماری کرونا هم صدق می‌کند، زیرا این ویروس برای چاق‌ها خطرناک‌تر است. طبق مطالعاتی که دراین‌باره انجام شده‌است، افراد چاق، بیشتر در معرض ابتلا به بیماری کرونا قرار دارند و همچنین شدت بیماری در این افراد معمولا بیشتر است و چاق‌ها بیشتر از دیگران در اثر ابتلا به کرونا در بخش‌های آی‌سی‌یو بیمارستان‌ها بستری می‌شوند. در واقع این پژوهش‌ها ثابت می‌کند که رابطه مستقیمی بین شانس ابتلا، شدت بیماری و وزن بدن وجود دارد. شرایط زمانی بدتر می‌شود که بدانیم، طبق تحقیقات انجام شده در وزارت بهداشت، حدود ۶۰ درصد از ایرانی‌های بالای ۱۸ سال چاق هستند و این می‌تواند احتمال ابتلا به بیماری کرونا در مردم ما را بیشتر هم می‌کند.

چاق‌بودن ۶۰ درصد از ایرانیان بزرگسال به تنهایی خطرناک است، اما شرایط قرار است از این بدتر هم بشود، زیرا براساس آمارهای وزارت بهداشت تعداد کودکان زیر ۵ سال دچار اضافه‌وزن، در ده سال گذشته روبه‌افزایش بوده‌است. همچنین طبق آخرین آماری که سال ۹۶ گرفته شده، حدود ۱۴ درصد کودکان زیر ۲ سال در معرض اضافه‌وزن قرار دارند و این آمار از آنجایی اهمیت پیدا می‌کند که بدانیم، افرادی که در کودکی چاق هستند، احتمالا در نوجوانی و بزرگسالی هم چاق خواهند بود. در همین آمار مشخص شده که بیش از ۲۲ تا ۲۳ درصد دانش‌آموزان چاق هستند و ۲۰ درصد از این عده، چاقی شکمی دارند؛ یعنی یک پنجم دانش‌آموزان چاق، کبدچرب و فشارخون بالا دارند و در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی هستند.

اصولا با گسترش شهرنشینی و تغییر سبک زندگی، علاقه به مصرف فست‌فودها و غذاهای آماده افزایش پیدا کرده و باعث شده میزان مصرف غذاهایی با چربی، قند و نمک بالا در سطح جامعه بیشتر شود؛ همچنین مصرف غذاهایی که مواد نگه‌دارنده دارند، نیز باعث گسترش اضافه وزن عمومی شده‌است.

اگر چاق هستید، باید بدانید زیر کوهی از چربی که هر روز با خودتان حمل می‌کنید، یک دنیا بیماری خوابیده‌است. چاقی احتمال ابتلا به بیماری‌های چربی خون، دیابت، فشار خون و بیماری‌های قلبی-عروقی را هم افزایش می‌دهد. بیماری‌هایی که تنها یکی از آن‌ها می‌تواند برای خطرناک‌تربودن ابتلا به ویروس کرونا کافی باشد، اما حقیقت این است که افراد چاق اغلب مجموعه‌ای از این بیماری‌ها را با هم دارند و در شرایطی که ویروس کرونا هر لحظه در کمین انسان‌هاست، افراد چاق می‌توانند هدف مناسبی برای این ویروس باشند؛ بنابراین توجه به رژیم غذایی و کاهش وزن در روزهای کرونایی بیش از هر زمان دیگری مهم است؛ اتفاقی که با ورزش و تغییر سبک زندگی قابل اجراست.

حق با شماست

info@jamejamdaily.ir
روابط عمومی: ۲۲۲۶۲۱۴۲

#جدول-میرداماد
غفاری از تهران:
از شهرداری محترم منطقه ۳ میرداماد بابت جدول‌کشی وسط این بلوار کمال تشکر و قدردانی را دارم، متاسفانه بعضی از رانندگان برای دور زدن از روی جدول کوتاه عبور می‌کردند که احتمال بروز تصادف وجود داشت.

#کیوسک-روزنامه
کلهر از تهران:
کار اصلی کیوسک‌های مطبوعاتی همانطور که از اسمشان پیداست، فروش روزنامه و نشریات است، ولی اکثر این کیوسک‌ها روزنامه و نشریات را در دید مردم قرار نمی‌دهند و فروش سیگار را در اولویت قرار داده‌اند.

#حقوق-فرهنگیان
فرهنگی از گیلان:
اضافه حقوق و حق‌التدریس فرهنگیان استان گیلان از اسفنده سال قبل تاکنون پرداخت نشده است. لطفا وزارت آموزش‌وپرورش رسیدگی کنند.

#بورس-کالا
یک شهروند:
صندوق سرمایه‌گذاری هدف طبق قانون بورس باید هر ماه سود کسب شده را به حساب سرمایه‌گذاران واریز کند، ولی شهریور ماه هیچ سودی را به حساب ایشان واریز نکرده است. چرا؟

#پارک-دوبل
بلقار از تهران:
از پلیس راهنمایی‌ورانندگی درخواست می‌شود مقررات سختی را برای پارک دوبل خودروها در خیابان‌های کم‌عرض وضع کند تا علاوه بر کاهش ترافیک، مانع تصادف نیز شود.

جوابیه

در پی درج پیامی پنجشنبه ۱۳۹۹/۰۶/۲۰ با عنوان «افزایش کرایه خودسرانه توسط رانندگان تاکسی» مدیر روابط عمومی سازمان مدیریت و نظارت بر تاکسیرانی شهر تهران با ارسال نمابری اعلام کرد: پیرو دستورالعمل‌های ابلاغی و با عنایت به لزوم اجرای طرح فاصله‌گذاری اجتماعی جهت کنترل و پیشگیری از شیوع ویروس کرونا، تاکسیرانان محترم ملزم به جابجایی شهروندان با ظرفیت سه سرنشین (یک نفر صندلی جلو و دو نفر صندلی عقب) و دریافت کرایه مصوب شورای شهر اسلامی شهر تهران (مندرج در برچسب کرایه نصب شده برروی شیشه جلوی تاکسی‌ها) می‌باشند.