

رعایت نکات تغذیه ای در شرایط کنونی کشور

در زمان کنونی که میهن عزیزمان درگیر شرایط تحمیلی جنگی شده است و رژیم کودک کش صهیونی در حال حمله به مناطق مسکونی در کشور است، اولویت دادن به یک رژیم غذایی متعادل با کالری، پروتئین و مواد مغذی ضروری کافی برای حفظ سلامت و روحیه عمومی هموطنان عزیزمان بسیار مهم است. لذا دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در شرایط کنونی کشور توجه هم میهنان عزیز را به رعایت نکات زیر معطوف میدارد:

۱. بهتر است ضمن رعایت خونسردی و آرامش در تمام شرایط، به اندازه نیاز خانوار خرید مواد غذایی انجام شود و از خرید و انبار کردن بیش از اندازه مواد غذایی خودداری کنیم. خوشبختانه واحدهای تولیدی مواد غذایی در کشور با تمام ظرفیت در حال کار هستند و نگرانی خاصی بابت دسترسی به مواد غذایی ضروری در کشور وجود ندارد.
۲. تمام هموطنان عزیز تمرکز کافی بر در دسترس بودن غذاهای سالم و فاسد نشدنی داشته باشند تا در صورت تشدید اوضاع بتوانند برای تامین کالری، پروتئین و مواد مغذی کافی از آنها استفاده کنند.
۳. دسترسی به آب آشامیدنی تمیز و سالم یکی دیگر از نکات مهم تغذیه ای در شرایط کنونی کشور است که بهتر است همواره مد نظر هموطنان عزیز قرار گیرد. خوشبختانه تامین آب آشامیدنی سالم در تمام نقاط کشور مهیاست و نگرانی خاصی بابت این امر وجود ندارد. با این حال، توصیه میشود در صورت تهیه آب معدنی، بهتر است آنها را در مقابل نور خورشید قرار ندهید.
۴. از مصرف کالری کافی برای حفظ سطح انرژی و جلوگیری از تحلیل عضلات، به ویژه در شرایط استرس، اطمینان حاصل کنید. توصیه میشود انرژی مورد نیاز خود را از اقلام غذایی سالم و بی ضرر مثل غلات سبوس دار، میوه ها و سبزیها و حبوبات تامین کنید. دقت کنید که بعلت شرایط دورکاری در کشور و در برخی موارد کاهش فعالیت بدنی و همچنین دسترسی به تمام غذاها در منزل، احتمال افزایش دریافت کالری در برخی افراد وجود دارد که خود میتواند باعث افزایش وزن و خطرات بعدی شود. این در حالی است که با توجه به شرایط پیشگفت، نیاز به انرژی نسبت به روزهای معمول شاید کمی کمتر شده باشد. لذا دریافت انرژی را متناسب با سطح فعالیت خود تنظیم کنید و از مصرف بی رویه کالری خودداری کنید.

۵. مصرف مقادیر کافی پروتئین برای حفظ توده عضلانی ضروری است. میتوانید پروتئین مورد نیاز بدن را از انواع پروتئینهای حیوانی (مثل تخم مرغ و گوشتها) و گیاهی (مثل حبوبات، سویا و آجیلها) تامین کنید. در صورت تشدید تنش ها، منابع پروتئینی فاسد نشدنی با ماندگاری بالا مانند گوشتهای کنسرو شده، حبوبات، سویا یا آجیل را در اولویت قرار دهید.
۶. برای تامین انرژی مورد نیاز خود، منابع غذایی حاوی کربوهیدراتهای پیچیده مثل نان، برنج و حبوبات را انتخاب کنید.
۷. با توجه به فصلی که در آن قرار داریم و شرایط دورکاری و کاهش فعالیت بدنی در برخی افراد نسبت به روزهای معمول، به منظور جلوگیری از افزایش دریافت کالری و همچنین تامین فیبر و مواد مغذی مورد نیاز بدن، میوه ها و سبزیجات تازه میان وعده های بسیار خوبی بشمار می آیند که خوشبختانه در اغلب نقاط کشور در دسترس می باشند. در صورت تشدید اوضاع که دسترسی به میوه های تازه مقدور نباشد میتوان از میوه های خشک و یا میوه ها و سبزیجات کنسرو شده استفاده کرد.
۸. بهتر است مصرف تنقلاتی مثل چیپس و پفک و نوشابه ها و آبمیوه های صنعتی و همچنین غذاهای آماده و فرآوری شده مثل سوسیس، کالباس، پیتزا، انواع سوخاری ها و فست فودها حتی الامکان محدود شود. کالری، چربی، نمک و قند بالای موجود در بسیاری از این محصولات غذایی میتوانند برای سلامت شما آسیب رسان باشند. بهتر است در چنین شرایطی روی دریافت غذاهای سنتی، کامل، کم فرآوری شده که ارزش غذایی بیشتری دارند تمرکز کنید.
۹. خوردن لبنیات را در طی این ایام فراموش نکنید. بویژه خوردن یک لیوان شیر کم چرب در هنگام خواب باعث بهبود کیفیت خواب شما میشود و میتواند به آرامش روانی شما نیز خیلی کمک کند.