

چه بخوریم که بدنمان در برابر کرونا قوی شود؟

نان، غلات، فراورده‌های غلات، سبزیجات، شیر و لبنیات و گوشت روغن‌های مایع گیاهی خیلی می‌تواند به توان مقاومت بدن نه تنها در برابر ویروس کرونا پاسخگو باشد بلکه توانمندی هر کسی را تامین می‌کند به گزارش جهان نیوز، سید ضیاء الدین مظهری کارشناس تغذیه درباره راهکارهای تغذیه‌ای برای مقاومت بدن در برابر ویروس کرونا گفت: در ابتدا باید به مردم تاکید کنیم که مسئله قوی شدن بدن به معنی این نیست که مردم پرخوری کنند و یا به خوردن گرمیجات روی بیاورند. قوی شدن در قبال حملات ویروسی مستلزم اصول سبک زندگی و بهره‌گیری از غذا هایی است که بتواند ضمن اینکه لذت بخش باشد و گرسنگی ظاهری را برطرف کند بتواند ۵۰ ریز مغذی را در حد متناسب و متعادل برطرف کند هیچ ماده غذایی وجود ندارد که بتوان با زیاد خوردن آن سیستم ایمنی بدن را تامین کرد مظهری در ادامه تاکید کرد: مردم برای تامین امنیت بدن خود اولین کاری که باید انجام دهند این است که نظم و نظام ساعت بیولوژیک بدن که با غروب و طلوع آفتاب شیفت هورمون های بدن را تغییر داده و از غروب آفتاب تا طلوع آفتاب کارهای شگرفی را انجام می‌دهد رعایت کنند این متخصص تغذیه گفت: مردم خواب روزانه و ورزش روزانه خود انجام دهند. مسئله‌ای اقتصاد در جهت بهبود کیفیت و کمیت غذاها لازم است، ولی کافی نیست چرا که آگاهی‌های تغذیه‌ای می‌تواند به ما کمک کند تمام نیازهای بدن را تامین کند مظهری تاکید کرد: با هر امکانتی که داشته باشید اگر پروتئین مورد نیاز در اختیار بدن قرار داده شود می‌توان تمام مواد ویتامینی مواد پروتئینی که اساس سیستم ساختاری و دفاعی ما را تشکیل می‌دهند را تامین کرد تا تهاجمی به سیستم ایمنی بدن وارد نشود وی بیان کرد: نان، غلات، فراورده‌های غلات، سبزیجات، شیر و لبنیات و گوشت روغن‌های مایع گیاهی خیلی می‌تواند به توان مقاومت بدن نه تنها در برابر ویروس کرونا پاسخگو باشد بلکه توانمندی هر کسی را تامین می‌کند مظهری گفت: مسئله تغذیه ورزشکار و غیر ورزشکار ندارد. ویتامین دی در سطح خیلی وسیع کمبود آن در بین اقشار مختلف مردم به دلیل آلودگی هوا، قرار نگرفتن در معرض آفتاب وجود داشته و دارد ولی این ویتامین شمشیر دو دم است. با وجود اینکه خواص فراوانی دارد ولی به این صورت نیست که بی رویه این ویتامین را مصرف کرد. در صورتیکه مصرف این ویتامین به بیش از حد مجاز در بدن برسد عواقب شدیدی را برای فرد در پی دارد این متخصص تغذیه در ادامه بیان کرد: مصرف این ویتامین لازم است ولی در جهت نیازهای بدن، مصرف خودسرانه ویتامین‌ها باعث می‌شود که میزان این نوع ویتامین در بدن به بیش از حد مجاز برسد

تولید و توزیع رایگان مواد ضد عفونی کننده در

آزمایشگاه واحد لبنی مازندران

کارشناسان آزمایشگاهی یک واحد لبنی با همکاری بنیاد نخبگان استان مازندران بر اساس فرمولاسیون استاندارد، اقدام به تولید و توزیع رایگان روزانه حدود ۲ هزار لیتر محلول الکلی و مخصوص ضد عفونی به منظور مهار و کنترل شیوع ویروس کرونا کرده‌اند

دکتر اسماعیل خاتمی مقدم مدیر عامل شرکت لبنی گلا مازندران روز سه شنبه در گفت و گو با خبرنگار ایرنا، با توضیح این نکته که تمامی هزینه تبلیغات این شرکت برای تهیه محلول ضد عفونی در نظر گرفته شده است، افزود: این که در وضعیت کنونی، بازار سیاه ایجاد کنیم و یا محلول‌های ناکارآمد و غیر استاندارد تهیه و توزیع شود، به نتیجه نخواهیم رسید

وی با بیان این که همه باید برای پیشگیری و مقابله با ویروس کرونا همکاری داشته باشیم اما فعالیت‌ها و برنامه‌ها باید منطبق با استاندارد بهداشتی و صد البته حرفه‌ای باشد، تصریح کرد: واحد آزمایشگاه این شرکت لبنی با همکاری نخبگان رشته شیمی عضو بنیاد نخبگان مازندران فرمولاسیون محلول ضد عفونی را تهیه کرده است که منجر به تولید استاندارد این محلول در این واحد شده است

وی با اظهار این که تهیه محلول ضد عفونی پس از تایید فرمولاسیون کار پیچیده‌ای نیست، ادامه داد: اگر الکل به عنوان یک ماده اولیه مهم ضروری که در اختیار دستگاه‌های دولتی قرار دارد به این واحد برسد، مشکلی تداوم در تولید نداریم

خاتمی مقدم که عضو انجمن صنایع غذایی مازندران نیز است، رانندگان تاکسی، نانواها، پمپ بنزین و بانک‌ها را جامعه هدف اصلی توزیع رایگان مواد ضد عفونی کننده این واحد معرفی کرد و ادامه داد: البته در صدد هستیم تا بخشی از این محلول ضد عفونی کننده را در اختیار خانوارهای حاشیه شهرهای استان مازندران نیز قرار بدهیم

با وجود افزایش میزان تولید مواد ضد عفونی کننده و ماسک در مازندران و تغییر خطوط تولید برای ساخت ظروف اسپری مواد شستشو دهنده اما متأسفانه هنوز هم بسیاری از مراجعه کننده‌ها به داروخانه‌ها و مراکز عرضه کننده مواد بهداشتی برای تهیه الکل و مواد ضد عفونی با پاسخ "نداریم" مواجه می‌شوند

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی مازندران آمار جان باختگان ناشی از ویروس کرونا را تا عصر روز دوشنبه در این استان ۲۷ نفر اعلام کرد بنابر این گزارش تعداد افراد مشکوک به ویروس کرونا که در بیمارستان و یا مراکز درمانی استان تحت درمان قرار دارند، حدود یک هزار و ۲۴ نفر هستند

تولید روزانه ۲۷ تن شیر خام در استان

محمد نظریور با بیان اینکه میزان تولید روزانه شیر خام در استان یک هزار و ۲۷ تن است خاطرنشان کرد: از این میزان ۱۱۶ تن خودمصرفی دامها، جذب کارخانه‌های لبنی داخل و خارج استان ۵۷۰ تن است معاون بهبود تولیدات دامی سازمان جهاد کشاورزی استان همدان با بیان اینکه مصرف شیر پاستوریزه سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند گفت: سرانه مصرف شیر در کشور و به تبع آن استان ما پایین است

به گزارش فارس، نظریور با بیان اینکه مردم با خیالی آسوده در شرایط فعلی می‌توانند شیر مصرف کنند اظهار کرد: بهترین نوع شیر، شیر پاستوریزه کم چرب است و هیچ نگرانی برای مصرف شیر پاستوریزه در برابر بیماری کرونا وجود ندارد. هنگام بسته‌بندی در معرض هوا قرار نمی‌گیرد، بنابراین ویروس نمی‌تواند بر شیرهای پاستوریزه و استریل‌شده تأثیرگذار باشد معاون بهبود تولیدات دامی سازمان جهاد کشاورزی استان همدان با بیان اینکه در استان همدان ۲۷۰ هزار رأس گاو و گوساله اصیل، دو رگ و بومی وجود دارد و تعداد یک میلیون و ۴۰۰ هزار رأس گوسفند و ۱۵۰ هزار رأس بز داریم؛ افزوده، برنامه تولید شیر خام استان در سال ۹۸ حدود ۳۷۰ هزار تن بوده که ۲۰۰ هزار تن آن به مصرف داخل می‌رسد و میزان مازاد مصرف ۱۷۵ هزار تن است

وی با بیان اینکه سرانه مصرف شیر در کشور و به تبع آن استان ما پایین است تصریح کرد: سرانه مصرف شیر خام در دنیا ۱۶۰ کیلوگرم است در حالی که در ایران به ۱۱۵ کیلوگرم در سال به ازای هر نفر می‌رسد

نظریور با بیان اینکه می‌دانیم که زندگی با شیر آغاز می‌شود و تنها غذایی است که تا پایان عمر مصرف مداوم آن توصیه می‌شود ادامه داد: بین علوم مرتبط با تغذیه انسان شیر و فراورده‌های آن به عنوان ماده حیاتی و ارزشمند از جایگاه مهمی برخوردار است

وی تصریح کرد: اهمیت مصرف مستمر و کافی شیر و فراورده‌های آن منجر به افزایش طول عمر، بازده جسمی و فکری، تولید انرژی، رشد مطلوب بدن، سلامت بافت‌های عصبی، افزایش قد، تنظیم فشار خون، ارتقا هوش و قدرت یادگیری و استحکام استخوان‌ها می‌شود

معاون بهبود تولیدات دامی سازمان جهاد کشاورزی استان همدان با بیان اینکه شیر غذایی بدون جایگزین است تصریح کرد: «شیر یعنی زندگی» بنابراین نباید زندگی را از خود و فرزندانمان دریغ کنیم، اما متأسفانه شهود متخصصین تغذیه در هرم استاندارد غذایی نسبت به مصرف آن بی‌توجهی می‌شود

مصرف روزانه دو تا چهار واحد شیر و فراورده‌های آن را توصیه کردند نظریور با اشاره به اینکه بنابراین فرهنگسازی و تغییر الگوی شیر ضروری است و باید به همت بخش خصوصی و دولتی این اقدام صورت گیرد تصریح کرد: براساس استاندارد که وزارت بهداشت تعیین کرده، باید در یک دوره ۱۰ ساله، به مصرف ۱۶۰ کیلوگرم شیر به ازای هر فرد برسیم تا سلامت هر خانوار ایرانی تامین شود

وی با بیان اینکه توجه به اصلاح الگو و افزایش مصرف آن و نقش این ماده مغذی در سلامت جامعه، اهمیت بسیار دارد ادامه داد: هم اکنون ۷ میلیون ایرانی در معرض یوکی استخوان قرار دارند معاون بهبود تولیدات دامی سازمان جهاد کشاورزی استان همدان خاطرنشان کرد: برآورد تقریبی سرانه مصرف روزانه برای هر نفر ماده پروتئینه شیر ۱۰۰ گرم، ماست ۱۰۰ گرم، پنیر ۵۰ گرم، کره ۲۵ گرم، دوغ، بستنی، خامه و کشک ۵۰ گرم است

شیر، سلول‌های سفید دستگاه تنفسی را تحریک و ریه‌ها را از آلودگی محافظت می‌دهد، وی با بیان اینکه ویتامین کد گفت: پروبیوتیک‌های موجود در لبنیات سیستم دفاعی بدن را فعال کرده و فلور گوارشی بدن را تنظیم می‌کند

نظریور با اشاره به اینکه با مصرف یک لیوان شیر در روز خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ کاهش می‌یابد اظهار کرد: لاکتوفرین شیر عامل طبیعی ضد ویروس و ضد باکتری قدرتمند بوده و آنتی اکسیدان‌های بالای شیر در کنار ویتامین‌ها به بدن جهت پیشگیری از عفونت‌ها و سرطان کمک می‌کند

وی با بیان اینکه با مصرف شیر اسیدینه بدن کاهش می‌یابد و سلامتی بدن تضمین می‌شود افزود: شیر با طایلی سفید، بدن را در برابر ابتلا به بیماری‌های ویروسی محافظت می‌کند همچنین هیس‌تدین شیر موثرترین اسید آمینه برای تکثیر و تولید لنفوسیت‌ها است که وظیفه از بین بردن سلول‌های آلوده به ویروس را بر عهده دارد

معاون بهبود تولیدات دامی سازمان جهاد کشاورزی استان همدان تاکید کرد: لایزین شیر حیاتی‌ترین پروتئین برای تقویت سیستم دفاعی بدن به منظور مبارزه با پاتوژن‌ها و ویروس‌ها است

وی با بیان اینکه میزان تولید روزانه شیر خام در استان یک هزار و ۲۷ تن است خاطرنشان کرد: از این میزان ۱۱۶ تن خودمصرفی دامها، جذب کارخانه‌های لبنی داخل و خارج استان ۵۷۰ تن است نظریور با اشاره به اینکه مهمترین بیماری‌هایی که از طریق شیر خام به انسان انتقال می‌یابد، تب مالت، سل، لیستریوز، سالمونلوز، اسهال‌های خونی، ناراحتی‌های گوارشی است گفت: شهروندان برای حفظ سلامت بدن به مصرف شیر پاستوریزه مبادرت ورزند