

نکات مهم تغذیه ای در پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا

ویروس ها بدون همکاری و مشارکت بدن میزبان امکان تکثیر و بیماری زایی ندارند. افراد با کمبود مواد مغذی و ضعف سیستم ایمنی بیشتر در معرض ابتلا به عفونت های ویروسی و نیز تشدید شرایط بیماری پس از ابتلا به آن قرار دارند. لذا بررسی وضعیت تغذیه ای و برطرف نمودن کمبودهای تغذیه ای جهت پیشگیری از ابتلا به عفونت های ویروسی و درمان آنها ضروری به نظر می رسد. بدین منظور توصیه می شود نکات تغذیه ای زیر را رعایت نمایید:

۱- مصرف کافی مواد مغذی تقویت کننده سیستم ایمنی

مواد مغذی بسیاری در عملکرد مناسب و تقویت سیستم ایمنی نقش دارد. در زیر به مهم ترین آنها پرداخته شده است.

- منابع پروتئینی

افزایش پروتئین دریافتی به میزان ۱۰ درصد (در صورت عدم وجود سایر مشکلات مانند اختلالات کلیوی) جهت تقویت سیستم ایمنی و مقابله با عفونت های ویروسی توصیه می شود.

منابع غنی پروتئین: منابع پروتئینی حیوانی (گوشت قرمز، ماکیان مانند مرغ، غذاهای دریایی مانند ماهی)، حبوبات مانند سویا

- اسید آمینه آرژنین

آرژنین یک آمینو اسید است که فعالیت سیستم ایمنی بدن را از طریق افزایش فعالیت T-cell ها بهبود می بخشد.

منابع غنی آرژنین: مغزها، حبوبات، منابع پروتئینی حیوانی (گوشت قرمز، ماکیان مانند مرغ، غذاهای دریایی مانند ماهی)

- اسید چرب امگا-۳

گروهی از اسید های چرب غیر اشباع است که سیستم ایمنی بدن را از طریق بهبود فعالیت B-cell ها تقویت می نماید.

منابع غنی امگا-۳: ماهی، روغن کانولا، روغن کلزا، گردو

- ویتامین A

یکی از ویتامین های محلول در چربی است که کمبود آن زمینه را برای بروز عفونت فراهم می کند. ویتامین A یک ویتامین ضد التهاب است که در بهبود عملکرد سیستم ایمنی و یکپارچگی مخاطی نقش دارد.

منابع غنی ویتامین A: تخم مرغ و میوه ها و سبزی های زرد رنگ (حاوی بتا کاروتن که پیش ساز ویتامین A است).

- ویتامین D

مطالعات اخیر نشان داده اند که ویتامین D از ابتلا به عفونت های تنفسی بویژه عفونت های ویروسی جلوگیری می نماید.

منابع غنی ویتامین D: ماهی های چرب، لبنیات، زرده تخم مرغ

- ویتامین E

ویتامین E از جمله ویتامین های محلول در چربی است که عملکرد آنتی اکسیدانی قوی داشته و به بدن و با حفظ یکپارچگی غشای T-cell ها در تقویت سیستم ایمنی و مبارزه با عوامل بیماری زا مانند باکتری ها و ویروس ها کمک می نماید.

منابع غنی ویتامین E: مغزها مانند بادام، بادام زمینی، فندق و روغن های گیاهی مانند روغن آفتابگردان، ذرت و سویا

- ویتامین B6 (پیریدوکسین)

پیریدوکسین در تولید سلول های سفید خون از جمله T-cell ها و اینترلوکین-۲ نقش دارد.

منابع غنی ویتامین B6: منابع پروتئین حیوانی، سبزیجات نشاسته ای مانند سیب زمینی، میوه ها (غیر از مرکبات)

- ویتامین B12 (کوبالامین)

کمبود B12 باعث پیشرفت سریع عفونت های ویروسی می شوند. کوبالامین در تولید سلول های سفید خون نقش حیاتی دارد و از این طریق سبب تقویت سیستم ایمنی می شود.

منابع غنی ویتامین B12: پروتئین حیوانی مانند گوشت قرمز، ماهی ها، ماکیان، لبنیات و تخم مرغ

- ویتامین C (آسکوربیک اسید)

اسکوربیک اسید یک ویتامین محلول در آب است که از طریق تجمع در سلول های فاگوسیتیک مانند نوتروفیل ها سبب بهبود وضعیت کموتاکسی، فاگوسیتوز و در نهایت از بین بردن باکتری ها و ویروس ها می شود.

منابع غنی ویتامین C: میوه ها مانند پرتقال، لیمو، کیوی، گریپ فروت و سبزی هایی مانند گل کلم و فلفل دلمه ای

- روی (زینک)

کمبود روی از طریق کاهش تعداد ماکروفاژها و منوسیت ها و افزایش استرس اکسیداتیو باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود.

منابع غنی روی: غلات کامل، لبنیات و منابع پروتئین حیوانی

- سلنیوم

مصرف کافی سلنیوم سبب کاهش استرس اکسیداتیو، کاهش التهاب و نیز از طریق سنتز گلووتاتیون پراکسیداز که محافظ نوتروفیل ها می باشد، سبب تقویت سیستم ایمنی می شود.

منابع غنی سلنیوم: منابع پروتئین حیوانی، موز، لبنیات، قارچ، برنج قهوه ای

۲- مصرف دوزهای بالای ویتامین ها و مواد معدنی اثر محافظتی ثابت شده ای در پیشگیری از بیماریهای عفونی ندارد. مکمل در حد توصیه های استاندارد در افرادی که دریافت کافی از منابع غنی مواد مغذی مذکور را ندارند توصیه می شود.

۳- تاکنون انتقال ویروس کرونا از طریق مواد غذایی گزارش نشده است. ولی بهتر است برخی موارد احتیاطی در زمینه بهداشت مواد غذایی رعایت شود. منابع غذایی حیوانی حتما به صورت کاملا پخته مصرف شود. از مصرف غذاهای خام که امکان شستشوی کامل آنها وجود ندارد اجتناب شود. از وسایل آشپزخانه مجزا جهت آماده سازی غذاهای خام و پخته استفاده شود. مابین آماده سازی مواد غذایی خام و پخته دست خود را کاملا بشویید.

- ۴- از به اشتراک گذاشتن وسایل مورد استفاده در مصرف مواد غذایی مانند قاشق، چنگال، کارد و لیوان اجتناب ورزید. همچنین از مصرف غذاهایی که مستقیماً با دست تماس پیدا می کنند (FINGER FOODS)) اجتناب نمایید.
- ۵- در زمینه مصرف مایعات: تا حد امکان، مایعات کافی و فراوان بنوشید. هیدراته بودن به بدن برای دفع سموم و حفظ ایمنی مناسب کمک می نماید.
- ۶- در زمینه تغذیه با شیر مادر، بر طبق آخرین رهنمود های CDC که در فوریه ۲۰۲۰ منتشر شده است، هنوز مستنداتی مبنی بر انتقال ویروس به کودک شیرخوار از طریق شیر مادر مبتلا به کرونا ویروس وجود ندارد. اگرچه بهتر است در این زمینه با احتیاط عمل شود.
- ۷- اگرچه برخی مواد غذایی گیاهی (مانند سیر) حاوی ترکیبات و فیتوکمیکال هایی هستند که می توانند در تقویت سیستم ایمنی بدن موثر باشند، ولی بزرگنمایی اثرات مفید آنها و مصرف بی رویه این مواد غذایی می تواند اثرات سوئی بر متابولیسم بدن داشته و نیز با اثرات سایر مواد غذایی و مکمل ها و داروهای تجویز شده احتمالی تداخل ایجاد نمایند.

Saeid Doaei

Ph.D of nutritional sciences,

Health school, Guilan University of Medical Sciences

References

- 1) Singer P, Blaser AR, Berger MM, Alhazzani W, Calder PC, Casaer MP, Hiesmayr M, Mayer K, Montejo JC, Pichard C, Preiser JC. ESPEN guideline on clinical nutrition in the intensive care unit. *Clinical nutrition*. 2019 Feb 1;38(1):48-79.
- 2) Mahan LK, Raymond JL. *Krause's food & the nutrition care process-e-book*. Elsevier Health Sciences; 2016 May
- 3) <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
- 4) <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/pregnancy-guidance-breastfeeding.html>
- 5) Martineau AR, Jolliffe DA, Greenberg L, Aloia JF, Bergman P, Dubnov-Raz G, Esposito S, Ganmaa D, Ginde AA, Goodall EC, Grant CC. Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory infections: individual participant data meta-analysis. *Health Technol Assess*. 2019.
- 6) Roy S, Awasthi A. Vitamin A and the Immune System. In *Nutrition and Immunity 2019* (pp. 53-73). Springer, Cham.
- 7) Lewis ED, Meydani SN, Wu D. Regulatory role of vitamin E in the immune system and inflammation. *IUBMB life*. 2019 Apr;71(4):487-94.