

غذا و تغذیه در دوران خود قرنطینی

چه چیزهایی را بخریم و چگونه تغذیه سالم داشته باشیم؟

سازمان بهداشت جهانی، اخیراً یک دستورالعمل جدید جهت رعایت تغذیه سالم در دوران خود قرنطینی منتشر نموده است. این دستورالعمل شامل اطلاعاتی درباره نحوه داشتن تغذیه سالم و مفید برای تقویت سیستم ایمنی می‌باشد، همچنین این دستورالعمل نکاتی جهت داشتن یک رژیم غذایی مناسب در این روزهایی که توصیه‌های فراوانی به ماندن در خانه می‌شود و افراد شانس کمتری برای مصرف غذاهای تازه و فعالیت بدنی دارند را در بر می‌گیرد؛ حتی با وجود مواد اولیه محدود هر فرد می‌تواند یک تغذیه سالم داشته باشد.

سازمان بهداشت جهانی و مرکز بیماری‌های غیر واگیر در دنیا جهت داشتن تغذیه سالم در سطح فردی و اجتماعی در زمان خود قرنطینی و شرایط خاص این روزها توصیه‌های عمومی را در قالب یک لیست با عنوان "بهترین مواد غذایی که باید خرید" تدوین کرده‌اند.

امروزه دولت‌ها اقدامات جدی‌تری برای مقابله با شیوع همه‌گیری ویروس کرونا (کووید ۱۹) به کار گرفته‌اند؛ مشاغل و کسب و کارها به طور موقت تعطیل شده‌اند؛ و همچنین سرویس‌های خبری مملو از اطلاعاتی درباره این بیماری می‌باشند. در بسیاری از کشورها رستوران‌ها، مراکز تهیه غذا، ترابری مواد غذایی و سفرهای درون شهری و برون شهری محدود شده‌اند؛ علاوه بر این در بیشتر کشورها، بسیاری از اجناس و مواد اولیه در سوپرمارکت‌ها کم و یا نایاب شده‌اند. این موضوع ممکن است به افزایش مصرف غذاهای فرآوری شده مانند: سوسیس و کالباس که حاوی مقادیر بسیار بالایی چربی، شکر و نمک هستند منجر شود. این تغییرات نامناسب می‌تواند تأثیرات منفی زیادی را بر سیستم ایمنی و به طور کلی وضعیت سلامت جسمی و روانی افراد در سطح دنیا بگذارد.

جدیدترین راهنمای کاربردی تغذیه که توسط سازمان بهداشت جهانی تهیه شده است؛ بهترین استراتژی‌های خرید و استفاده از هر یک از مواد غذایی و همچنین نحوه نگهداری طولانی مدت آنها را به نحوی مناسب توضیح داده است همچنین در این راهنما به کاهش مصرف نمک، شکر و چربی توجه ویژه‌ای شده است. این راهنما همچنین شامل لیستی از مواد غذایی از جمله محصولات کنسرو شده با ارزش تغذیه‌ای بالا است، که به طور کلی مقرون به صرفه، قابل دسترسی و با ماندگاری طولانی مدت هستند.

تغذیه تنها عامل ضروری برای داشتن سلامت در ایام قرنطینه نیست باید فعالیت بدنی را نیز در نظر بگیریم که بدین منظور سازمان بهداشت جهانی راهنماهای ویژه‌ای را برای این ایام شامل نکات و مثال‌هایی از تمرینات در خانه تدوین نموده است.

بهترین مواد غذایی که باید خرید

در زیر توصیه‌های کلی در مورد مواد غذایی که مغزی، مقرون به صرفه، در دسترس و ماندگاری بالایی دارند را خواهید خواند. ممکن است این لیست خرید به بیشتر ماندن شما و قرنطینه‌ی بهتر و مناسب‌تر شما کمک کند.

میوه و سبزیجات بخارید

سازمان بهداشت جهانی مصرف حداقل روزانه ۴۰۰ گرم میوه و سبزیجات را توصیه می‌کند. مرکبات مانند پرتقال، نارنگی و گریپ فروت گزینه‌های بسیار مناسبی هستند. همچنین موز و سیب را می‌توان به قطعات کوچکتری خرد نموده و آنها را فریز نمایید و برای مصارف بعدی یا درست نمودن اسموتی‌ها از آنها استفاده کنید. سبزیجات ریشه‌ای مانند هویج، شلغم و چغندر و همچنین دیگر سبزیجاتی مانند کلم، کلم بروکلی و گل کلم را تقریباً می‌توان گفت قابل فاسد شدن نیستند و به راحتی می‌توانید مدت طولانی‌تری آنها را نگهداری کنید. سیر، زنجبیل و پیاز نیز انتخاب‌های بسیار عالی هستند که می‌توان از آنها به عنوان طعم دهنده‌های وعده‌های غذایی نیز استفاده نمود.



میوه‌ها و سبزیجات را منجمد کنید!

همه انواع میوه‌های منجمد مانند توت، آناناس و انبه انتخاب‌های بسیار عالی محسوب می‌شوند زیرا آنها مقادیر بسیار زیادی فیبر و انواع ویتامین‌ها را دارند و در برخی موارد قیمت آنها از انواع تازه‌ی همین میوه‌ها ارزان‌تر است. از این میوه‌های منجمد می‌توان در آب میوه‌ها (به عنوان پالپ: برای بالا بردن مقدار فیبر آبمیوه و هر چه سودمندتر شدن آن)، اسموتی‌ها، فرنی، حریره‌های میوه و یا همراه با ماست کم چرب استفاده نمود. سبزیجات منجمد، مغزی و آماده مصرف هستند و در زمانی که مواد غذایی تازه کمیاب‌ترند و یا شرایطی مانند شرایط اکنون (لزوم قرنطینه خانگی و کاهش رفت و آمدها) وجود دارد می‌توان از آنها به سهولت استفاده کرد.



حبوبات و یا کنسرو حبوبات بخريد

انواع لوبيا، نخود، عدس و ساير حبوبات منابع بسيار عالی از پروتئين‌های گیاهی، فيبر، ویتامین‌ها و مینرال‌ها هستند؛ از آنها می‌توان در خورش‌ها، سوپ‌ها و سالادها و بسیاری از غذاهای متنوع ديگر استفاده نمود.



انواع غلات را تهیه نماييد

سبوس برنج، ماکارونی، جو دوسر، گندم سیاه، کینوا و ساير غلات سبوس دار مواد غذایی بسیار عالی هستند. زیرا ماندگاری طولانی، آماده سازی سریع و راحتی دارند علاوه بر این در جذب فیبرها نیز نقش دارند. کراکرهاي بدون نمک و نان‌های سبوس دار مانند نان سنگک و بربری نیز گزینه‌های خوبی به شمار می‌آیند. نان را می‌توان در تکه‌های کوچک (اندازه یک کف دست) برش زد و برای استفاده‌های بعدی آن را منجمد نمود اگر به طور مناسب آنها را منجمد نمایید خواهید دید که تازگی قابل توجهی حتی پس از روزها انجماد دارند. ریشه‌های نشاسته‌ای مانند سیب‌زمینی مواد غذایی ماندگار و منابع خوبی از کربوهیدرات هستند. البته باید دقت شود که این مواد غذایی باید کاملاً پخته، جوشانده یا بخار پز شوند به منظور تجربه طعم بهتر و همچنین مصرف فیبر بیشتر بهتر است پس از شستشو و پخت کامل و مناسب این مواد غذایی آنها را با پوست مصرف کنید.



آجيل‌ها، میوه‌های خشک و انواع دانه‌ها را تهیه نماييد

از این مواد غذایی به خصوص اگر بدون نمک و بدون شکر باشند می‌توانید به عنوان یک میان وعده بسیار مناسب و سالم استفاده کنید همچنین می‌توانید آنها را به سالادها، پوره‌ها و ساير وعده‌های غذایی نیز اضافه کنید.

اگر نگران ضد عفونی کردن آنها هستید می توانید با حرارت دادن به مدت چند دقیقه از آلوده نبودن این مواد غذایی اطمینان حاصل نمایید.



تخم مرغ

تخم مرغ منبع بسیار مناسبی از پروتئین و مواد غذایی متنوع است. فقط توجه داشته باشید که بهتر است تخم مرغ را بجوشانید و بصورت آبپز کاملا سفت و پخته شده مصرف کنید و از نیم پز کردن، عسلی نمودن و یا نیمرو کردن آن بپرهیزید.



سبزیجات کنسرو شده تهیه نمائید

اگرچه سبزیجات تازه و یا حتی سبزیجات منجمد به طور معمول گزینه مناسب تری نسبت به سبزیجات کنسرو شده هستند اما کنسرو هایی مانند کنسرو قارچ، اسفناج، نخود فرنگی، گوجه فرنگی و لوبیای سبز جایگزین های مناسبی در این ایام (ایام قرنطینه) محسوب می شوند؛ زیرا ماندگاری بیشتری دارند و باعث می شوند شما اطمینان یابید که به مقدار کافی سبزیجات مصرف نموده اید و فیبر و مواد مغذی مورد نیاز بدنتان تامین شده است و ازسوی دیگر بیشتر در خانه می مانید. به یاد داشته باشید که حتی الامکان از کنسروهای بدون نمک و یا با نمک کمتر استفاده کنید.



کنسرو ماهی

کنسرو ماهی یا همان تن ماهی منبع بسیار خوبی از پروتئین ها و چربی های مفید مانند امگا ۳ می تواند باشد البته در مصرف تن ماهی باید نکات زیر را در نظر بگیرید:

- ۱- حداقل ۲۰ دقیقه در آب جوش ۱۰۰ درجه قرار گیرد. تا احتمال مسمومیت با آن به حداقل برسد. همچنین اگر کنسرو تن ماهی، متورم یا ضربه خورده باشد، نباید از آن استفاده کرد.
- ۲- در صورت امکان بهتر است از تن ماهی هایی که در آب قرار دارند استفاده نمایید و از تن ماهی هایی که در روغن (هر نوع روغن) یا آب نمک هستند استفاده نکنید.



محصولات لبنی کم چرب و شیرهای مدت دار فرادما تهیه نمایید

محصولات لبنی منبع بسیار غنی و ارزان از پروتئین و سایر مواد مغذی هستند بهتر است لبنیات کم چرب استفاده کنید زیرا استفاده از لبنیات کم چرب یکی از راه های کاهش مصرف اسیدهای چرب اشباع شده که برای سلامتی مضر هستند می باشد. شیرهای مدت دار UHT (یا فرادما) انتخاب های بسیار مناسبی برای ایام قرنطینه می باشند.



در پایان انتظار می رود دقت کافی داشته باشید که این لیست خرید توصیه شده و بعضی از نکاتی که در این مطلب آورده شده اند در شرایط خاصی که هم اکنون گریبان گیر کل کشورهای جهان می باشد کاربرد دارد و در شرایط دیگر و یا شرایط عادی صحیح نیستند، به عنوان مثال کاملاً واضح است که در شرایط عادی پیشنهاد ما استفاده از ماهی های تازه و در دسترس مانند ماهی قزل آلا، کپور، کفال و غیره می باشد، و استفاده از ماهی های کنسرو شده توصیه نمی شود.

منبع: www.euro.who.int