



# کرونا و تغذیه جوانان

جوان عزیز؛ تو لایق بهترین تغذیه هستی



به مناسبت هفته ملی جوان - اسفند ۱۴۰۰

تحقیقات اخیر نشان داده که همه گیری COVID-19 و قرنطینه ناشی از آن، به میزان قابل توجهی بر عادات غذایی جوانان تأثیر گذاشته است. البته تحقیقات بیشتری برای ارزیابی اثرات بلند مدت قرنطینه بر تغییر وزن و بیماری‌های همراه لازم است. بر اساس مطالعات انجام شده، مقدار کلی مصرف غذا در یک سوم جمعیت جوان تحت مطالعه در طول قرنطینه افزایش و در یک ششم موارد کاهش یافته است. البته افزایش مصرف غذا عمدتاً با مصرف بیشتر نان صورت پذیرفته است. همچنین استرس روانی در جوانان افزایش یافته است.

متأسفانه بحران کرونا موجب کاهش دسترسی به غذاهای سالم شده است. دلیل اصلی این کاهش دسترسی، پایین آمدن درآمدها و خرید ناکافی غذاهای سالم از جمله منابع پروتئینی، میوه‌ها و سبزی‌ها می‌باشد. ترس از ابتلا به کرونا نیز از دیگر دلایل کاهش دسترسی به مواد غذایی سالم است.

در طول بحران COVID-19، مصرف نوشیدنی‌های شیرین، تنقلات و شیرینی‌ها، فست‌فود و نوشیدنی‌های صنعتی افزایش یافته است؛ در عوض مصرف میوه و سبزی و آب کاهش یافته است.

کاهش فعالیت بدنی در جوانان از دیگر پیامدهای زیانبار کرونا بوده است. ترس از حضور در اماکن عمومی و محدودیت استفاده از امکانات ورزشی، موجب کاهش پیاده روی و ورزش‌های باشگاهی و نهایتاً کاهش پنجاه درصدی فعالیت بدنی روزانه شده است. کاهش فعالیت بدنی زمینه‌ساز اضافه وزن و چاقی است. ابتلا به چاقی به نوبه خود می‌تواند زمینه‌ساز بیماری‌های غیرواگیر متعدد از جمله دیابت، فشار خون بالا، چربی خون بالا، کبد چرب و ... در سال‌های آینده گردد.



تغذیه خوب و رژیم غذایی سالم برای حفظ سلامت، تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از بیماری های واگیر و غیرواگیر ضروری است.  
برای اطمینان از تغذیه مناسب جوانان و پیشگیری از ابتلاء به کووید-۱۹ به توصیه های زیر عمل کنید:

۱. روز خود را با مصرف صبحانه آغاز کرده و زمان مشخصی را به آن اختصاص دهید.
  ۲. در صورت داشتن اضافه وزن یا چاقی، برای کاهش وزن خود با رعایت رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی روزانه اقدام نمایید.
  ۳. هر روز حداقل ۵ سهم میوه و سبزی مصرف کنید.
  ۴. روزانه انواع حبوبات را داخل غذا یا به صورت خوراک مصرف کنید.
  ۵. مصرف نمک و شکر و غذاهای شور و شیرین را کاهش دهید.
  ۶. در مصرف روغن ها و چربی ها اعتدال را رعایت کنید.
  ۷. روزانه به میزان ۶ تا ۸ لیوان مایعات، مخصوصاً " آب بنوشید.
  ۸. از میان وعده های سالم مانند خشکبار و برگه میوه ها، مغزها، تخم مرغ آب پز، سبزی های بخارپز و ماست استفاده کنید.
  ۹. از مصرف فست فودها، غذاهای فراوری شده، کنسروی و غذاهای مانده پرهیز کنید.
  ۱۰. ماهانه یک عدد مکمل ویتامین D ۵۰ هزار واحدی مصرف کنید.
  ۱۱. صفحات مجازی را کنار بگذارید و حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی داشته باشید.
- این کار را با اقدامات ساده و کوچک شروع کنید:
- a. بجای آسانسور از پله ها استفاده کنید.
  - b. ۵ بار در هفته و هر بار حدود ۳۰ دقیقه پیاده روی تند داشته باشید.
  - c. مدت زمان فعالیت بدنی را بطور مستمر و طی هفته های متوالی افزایش دهید.