

## واکسیناسیون کرونا و بایدها و نبایدهای تغذیه‌ای

واکسیناسیون گروه‌های مختلف طبق سند تدوینی در مناطق مختلف کشور آغاز شده و این درحالی است که رعایت نکات تغذیه‌ای برای افرادی که واکسن تزریق می‌کنند از سوی متخصصان مورد تاکید قرار می‌گیرد.

تغذیه در دوران واکسیناسیون علیه ویروس کرونا این روزها برای بسیاری از افراد که آماده دریافت واکسن می‌شوند، اهمیت زیادی دارد و این سوال مطرح می‌شود که قبل و بعد از واکسیناسیون چه نکات تغذیه‌ای را باید رعایت کنند؟

طبق نظر متخصصان امر نگرانی در این خصوص وجود ندارد چرا که برای تزریق واکسن به رژیم غذایی بسیار ویژه‌ای نیاز نیست، اما لازم است با آگاهی از خواص مواد غذایی و نکاتی که به سلامت و افزایش کارایی و قدرت ایمنی بدن در زمان واکسیناسیون کمک می‌کند بتوان علائم و عوارض احتمالی ناشی از تزریق واکسن را به حداقل رساند و در واقع سیستم ایمنی را بیش از گذشته تقویت کرد.

قبل از واکسیناسیون چه نکاتی را رعایت کنیم؟

رییس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی زنجان در این خصوص به خبرنگار ایرنا گفت: قبل از واکسیناسیون غذای سبک یا میان وعده ساده‌ای میل کرده و نکته مهم ناشتا نبودن است که این موضوع به ویژه در مورد افرادی که ترس از آمپول زدن دارند باید رعایت شود.

عصمت عباسی افزود: شب قبل از واکسیناسیون گروه‌های هدف باید خواب خوب و راحتی داشته باشند و از طرفی بهداشت خواب نیز رعایت شود، خواب کافی و آرام یکی از رازهای سلامت و طول عمر انسان همراه با زندگی با نشاط است و نقش مهمی در آماده سازی سیستم ایمنی بدن و تقویت آن ایفا می‌کند، خواب خوب، آرام و پیوسته همچنین به دفع مواد زائد از بدن کمک می‌کند.

این کارشناس تغذیه ادامه داد: بنابراین از کار کردن با هرگونه دستگاه الکترونیکی همچون گوشی همراه و کامپیوتر و تماشای طولانی مدت تلویزیون از حداقل یک ساعت قبل از خواب تا حد امکان باید اجتناب کرد چرا که این کار موجب می‌شود خواب راحت و عمیقی داشت و از طرفی بدن می‌تواند در آرامش کامل تا صبح استراحت کند.

وی اظهار داشت: مصرف غذاهای ساده و سبک مانند سوپ، نان و پنیر و سبزی و یا ساندویچ‌های ساده خانگی می‌تواند زمینه ساز یک خواب خوب و موثر باشد، بین مصرف شام و زمان خواب حدود ۲ ساعت فاصله وجود داشته باشد همچنین مصرف یک لیوان شیر گرم به داشتن یک خواب راحت کمک می‌کند.

به گفته عباسی، افراد داروهای معمول خود را طبق برنامه مصرف، از مصرف مسکن‌ها و ضد دردها قبل از واکسیناسیون خودداری کنند تا بالاترین سطح فعال بودن سیستم ایمنی بدن خود را در مواجهه با اشکال مختلف واکسن داشته باشند.

قبل و بعد از واکسیناسیون کدام مواد غذایی را بیشتر بخوریم؟

رییس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی زنجان با بیان اینکه چه مواد غذایی قبل و بعد از واکسیناسیون مصرف شود، ادامه داد: مصرف مواد غذایی ضد التهاب امری مهم بوده و رعایت طولانی مدت یک رژیم غذایی سالم، پاسخ ایمنی بدن را بهبود می بخشد و کمک کند تا بهتر با عفونت ها مبارزه کرده و پاسخ ایمنی به واکسیناسیون را تقویت کرد.

وی اضافه می کند: مصرف بیشتر غذاهای تازه و طبیعی مانند میوه ها، سبزیجات، ماهی های چرب، آجیل و مغز دانه ها به کارکرد بهتر سیستم ایمنی بدن کمک می کند زیرا التهاب کمتری در بدن ایجاد می کند و از طرفی استفاده غذاهای ضد التهاب پس از تزریق واکسن می تواند کمک کننده باشد، بطور مثال زردچوبه ادویه ای است که خاصیت ضد التهابی دارد و می توان به غذا اضافه کرده یا در چای مصرف کرد.

عباسی افزود: همچنین ماهی نوعی غذای ضد التهاب محسوب می شود، ماهی آزاد، ساردین، شاه ماهی و روغن کبد ماهی بیشترین امگا ۳ را به عنوان عامل ضد التهابی دارند و آجیل، بادام، گردو، روغن کنجد و روغن زیتون فرا بکر نیز از مواد غذایی ضد التهاب محسوب می شوند.

این کارشناس تغذیه تصریح کرد: مواد مغذی تقویت کننده سیستم ایمنی نیز مورد توجه باشد، مصرف غذای مغذی حاوی انواع ویتامین ها و مواد معدنی بویژه روی، ویتامین A، ویتامین D و ویتامین C به سیستم ایمنی بدن کمک فراوانی می کند.

وی اظهار داشت: البته این به آن معنی نیست که مصرف مکمل ها موجب عملکرد بهتر واکسن می شود، منابع غذایی ریز مغذی ها عبارتند از انواع میوه و سبزی تازه فصل، لبنیات، تخم مرغ، غلات سبوس دار، گوشت بدون چربی، ماهی های چرب، مرغ، آجیل و مغزها را در بر می گیرد.

این مسوول به موضوع مهم مصرف آب و مایعات فراوان اشاره و خاطرنشان کرد: تامین آب بدن به میزان کافی قبل و بعد از تزریق واکسن کووید-۱۹ بسیار مهم بوده، مصرف مایعات کافی نه تنها سبب عملکرد بهتر بدن در شرایط جدید واکسیناسیون می شود، بلکه موجب می شود از افت فشار افرادی که معمولا ترس از آمپول و یا واکسن دارند نیز جلوگیری کند.

وی اضافه کرد: افرادی که مبتلا به بیماری های قلبی عروقی، فشار خون بالا یا بیماری های ریوی هستند در خصوص میزان مصرف مایعات باید با پزشک خود مشورت کنند و در این میان مواد غذایی آبدار مانند میوه ها، سبزیجات، انواع سوپ و آبگوشت علاوه بر کمک به تامین آب بدن، سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت می کنند، به ویژه در صورت ایجاد تب بعد از واکسیناسیون، توصیه می شود مایعات و غذاهای آبدار به میزان فراوان نوشیده و میل شود.

این کارشناس تغذیه با تاکید بر اینکه از مصرف غذاهای فرآوری شده مانند فست فودها قبل و بعد از تزریق واکسن بدلیل ایجاد واکنش های التهابی در بدن باید اجتناب شود، کرد: همچنین توصیه می شود از مصرف روغن های نباتی جامد و نیمه جامد، روغن ها و چربی های حیوانی به دلیل التهاب زا بودن پرهیز شود.