

## نوع تغذیه در اثر بخشی واکسن کرونا بسیار موثر است

رییس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی همدان گفت: اثر بخشی واکسن کرونا در همه افراد یکسان نیست بلکه عوامل مختلفی از جمله نوع تغذیه و میزان مواد مغذی خون می تواند در میزان اثر بخشی واکسن کرونا تاثیر بگذارد.

آرزو کاوه ئی روز دوشنبه در گفت و گو با خبرنگار ایرنا بیان کرد: این روزها براساس برنامه زمان بندی گروه های سنی اقدام به تزریق واکسن کرونا می کنند و یکی از شایع ترین سوال آنها تاثیر نوع تغذیه در اثر بخشی واکسن کرونا است.

وی اظهار داشت: درباره اینکه آیا هنگام تزریق واکسن کرونا، نوع تغذیه به تاثیر گذاری واکسن کمک می کند یا خیر نیاز مند مطالعه است که با توجه به اینکه زمان کمی از آغاز تزریق واکسن می گذرد مطالعات محدودی در این زمینه انجام شده است.

رییس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی همدان اظهار داشت: با توجه به تشابه کرونا با بسیاری از بیماری ها از جمله آنفلوانزا، دانشمندان یکسری تحقیقات و مطالعات انجام شده درباره دیگر واکسن ها را به کرونا نیز بسط داده اند.

کاوه ئی ادامه داد: آزمایش های انجام شده درباره تغذیه بر روی اثربخشی واکسن گویای این است که بعد از تزریق واکسن سطح آنتی بادی در همه افراد به یک میزان بالا نمی رود و در واقع، اثر بخشی واکسن در همه افراد یکسان نیست و به عواملی نظیر نوع تغذیه افراد و میزان مغذی خون بستگی دارد.

وی توضیح داد: مواد مغذی موجود در بدن انسان روی سیستم ایمنی تاثیر گذاشته و سیستم ایمنی نیز به دنبال تزریق واکسن کرونا، آنتی بادی زیادی ترشح می کند که این آنتی بادی مانع ابتلا فرد به کرونا می شود.

رییس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی همدان گفت: یکی از مهمترین فاکتورهایی که توسط کارشناسان نیز تایید شده میزان ویتامین «دی» موجود در بدن افراد است یعنی پس از تزریق واکسن، آنتی بادی کمتری در بدن افرادی که سطح ویتامین «دی» کمی دارند تولید می شود.

کاوه ئی افزود: همچنین این قبیل افراد هنگام ابتلا به این ویروس شدت بیماری شان بیشتر از دیگر افراد بوده و نیاز بیشتر به بستری در بخش «آی.سی.یو» و مراقبت های ویژه دارند.

وی از شهروندان خواست پیش از تزریق واکسن کرونا، سطوح ویتامین «دی» بدن را چک کنند و سطح بالای ۵۰ قابل قبول برای سلامت انسان است.

رییس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی همدان اضافه کرد: «روی» نیز بر سیستم ایمنی بدن تاثیر مثبت بالایی می گذارد و افراد در صورت مصرف اندک غلات، حبوبات و گوشت در وعده غذایی،

پیش از تزریق واکسن کرونا آزمایش داده و در صورت محرز شدن کمبود «روی» در بدن زیر نظر پزشک اقدام به مصرف مکمل هایی برای بالا بردن میزان «روی» بدن کنند.

کاوہ ئی اظهار داشت: میزان ویتامین «سی» بدن هم باید مناسب باشد چراکہ مطالعات نشان داده افرادی کہ ویتامین «سی» بدن شان در حد نُرمال است پس از تزریق واکسن، میزان آنتی بادی تولید شده در بدن آنها مطلوب بوده و حالت پیشگیرانه می تواند داشته باشد.

وی درباره چاقب و اضافه وزن هم گفت: افراد چاق و دارای اضافه وزن بیشتر در معرض ابتلا به کرونا هستند و شدت بیماری در آنها بیشتر است حتی در صورت تزریق واکسن کرونا بدن آنها آنتی بادی کمتری تولید می کند.

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی همدان به افراد دارای اضافه وزن و چاقی توصیه کرد پیش از تزریق واکسن، وزن خود را را به حالت ایده آل رسانده سپس نسبت به تزریق واکسن کرونا اقدام کنند.

کاوہ ئی افزود: هنگام تزریق واکسن افراد نباید گرسنه باشند بلکه پیش از تزریق باید وعده غذایی مناسب مصرف کنند.