

ویتامین ها و کووید ۱۹

شواهد اخیر نشان می دهد ویتامین ها

به عنوان **سلاح اصلی** در مبارزه با

ویروس COVID-19 شناخته شده اند.

برخی گزارش ها حاکی از آن است که

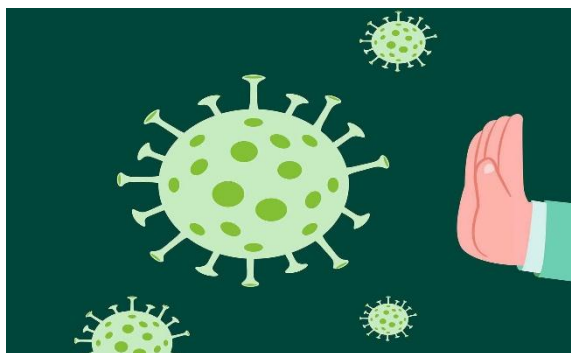
ویتامین D، B و C می تواند بر روی این

بیماری تأثیری محافظتی داشته باشد

➤ COVID-19 یک بیماری ویروسی است که اولین

بار در سال ۲۰۱۹ در شهر ووهان چین تشخیص

داده شد.



➤ شدت علائم بیماری ناشی از آن، از **فرد به فرد**

متفاوت است و تحقیقات نشان می دهد عوامل

محیطی بسته به شرایط فیزیولوژیک بدن افراد و

رژیم غذایی افراد می تواند در **مدت بیماری** و

شدت علائم این بیماری تاثیر داشته باشد.



بررسی ارتباط الگوهای غذایی غالب مبتنی
بر روش پسین (اکتشافی) با خطر ابتلا به
COVID-19 در افراد بزرگسال شهر یزد

مرکز تحقیقات سلامت و ایمنی غذا

دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی یزد

گروه هدف: عموم جامعه و متخصصان و پژوهشگران

تهیه و تنظیم:

دکتر مهدیه حسین زاده، دکتر مسعود میرزایی

دکتر مریم خسروی، دکتر زهرا دارابی،

شیرین حسنی زاده

اردیبهشت ۱۴۰۳



اهمیت ارزیابی الگوهای غذایی

از آنجایی که گروه های غذایی و مواد مغذی مختلف، هرگز به صورت ایزوله و جدا از هم مصرف نمی شوند و اثر متقابل آن ها بر هم حائز اهمیت است.

شناسایی الگوهای غذایی مختلف که اثر مواد و تداخل های مختلف گروه های غذایی را در نظر میگیرد میتواند بسیار کمک کننده باشد.

همچنین هر جمعیت دارای الگوهای غذایی خاص و عادات تغذیه ای مختص به خود می باشد که بر اساس جنسیت، وضعیت اقتصادی و اجتماعی، فرهنگ و گروه های قومیتی متفاوت است.

نتایج تحقیقات بر روی ۹۱۸۹ شرکت کننده ۲۰ تا ۷۰ ساله شهر یزد نشان داد که ۲ الگو غذایی غالب در این افراد شرکت کننده وجود دارد.

۱- الگوی غذای با پروتئین و فیبر بالا :

شامل سبزیجات، میوه ها، محصولات لبنی، گوشت قرمز، ماهی و مرغ

۲- الگوی غذایی Transitional:

شامل شیرینی ها، تنقلات، نوشابه ها، آبگوشت، چاشنی ها، سس مایونز، آجیل و حبوبات

کدام یک از این الگوهای غذایی در

کاهش کووید ۱۹ موثر تر است؟

پیروی از یک الگوی غذایی با دریافت پروتئین و فیبر بالا میتواند در کاهش شانس ابتلا به کرونا موثر تر باشد. چرا که این الگوی غذایی از طریق تقویت عملکرد سیستم ایمنی و کاهش التهاب می تواند اثرات محافظتی خود را بر ابتلا به کووید -۱۹ اعمال کند.



این متن بر گرفته از طرح تحقیقاتی ثبت شده با کد ۹۵۳۹ در سال ۱۴۰۲ در دانشگاه علوم پزشکی یزد می باشد.

E-mail address:

hoseinzade.mahdie@gmail.com