

تغذیه در دوران واکسیناسیون بر علیه ویروس کرونا

دکتر پریسا ترابی. دفتر بهبود تغذیه جامعه. معاونت بهداشت. وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

این روزها برای بسیاری از افراد که برای واکسیناسیون علیه ویروس کرونا آماده می شوند این سوال مطرح می شود که قبل و بعد از واکسیناسیون چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟

بطور کلی باید گفت نگران نباشید؛ برای تزریق واکسن به رژیم غذایی بسیار ویژه ای نیاز ندارید اما لازم است با مواد غذایی و نکاتی که به سلامت و افزایش کارایی قدرت ایمنی بدن در زمان واکسیناسیون کمک می کند آشنا شوید تا بتوانید علائم و عوارض احتمالی ناشی از واکسیناسیون را به حداقل رسانده و سیستم ایمنی خود را تقویت کنید.

قبل از واکسیناسیون چه نکاتی را رعایت کنیم؟

1. قبل از واکسیناسیون غذای سبک یا میان وعده ساده ای میل کنید و سعی کنید ناشتا نباشید. این موضوع به ویژه در مورد افرادی که ترس از آمپول زدن دارند باید رعایت شود.
2. شب قبل از واکسیناسیون خواب خوب و راحتی داشته باشید و بهداشت خواب را رعایت کنید. 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 می کند. خواب خوب، آرام و پیوسته همچنین به دفع مواد زائد از بدن کمک می کند. 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 پرهیز کنید. این کار باعث می شود بتوانید خواب راحت و عمیقی داشته باشید و بدن شما بتواند در آرامش کامل تا صبح استراحت کند.
3. داروهای معمول خود را طبق برنامه مصرف کنید.
4. از مصرف مسکن ها و ضد دردها قبل از واکسیناسیون خودداری کنید تا بالاترین سطح فعال بودن سیستم ایمنی خود را در مواجهه با اشکال مختلف واکسن داشته باشید.



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

- 1. مواد غذایی ضد التهاب:** رعایت طولانی مدت یک رژیم غذایی سالم، پاسخ ایمنی بدن را بهبود می بخشد و به ما کمک کند تا بهتر با عفونت ها مبارزه کنیم و پاسخ ایمنی به واکسیناسیون را تقویت کنیم. 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. مصرف 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. همچنین ماهی نوعی غذای ضد التهاب محسوب می شود. ماهی آزاد، ساردین، شاه ماهی و روغن ماهی بیشترین امگا ۳ را بعنوان عامل ضد التهابی دارند. آجیل، بادام، گردو و روغن زیتون فرا بکر نیز از مواد غذایی ضد التهاب محسوب می شوند.
- 2. مواد مغذی تقویت کننده سیستم ایمنی:** مصرف غذای مغذی حاوی انواع ویتامین ها و مواد معدنی بویژه زینک، ویتامین A، ویتامین D و ویتامین C به سیستم ایمنی بدن کمک می کند. البته این به آن معنی نیست که مصرف مکمل ها سبب 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.
- 3. آب و مایعات فراوان:** تامین آب بدن به میزان کافی قبل و بعد از تزریق واکسن کووید-۱۹ بسیار مهم است. مصرف مایعات کافی نه تنها سبب عملکرد بهتر بدن در شرایط جدید واکسیناسیون می شود، بلکه سبب می شود از افت فشار افرادی که معمولاً ترس از آمپول و یا واکسن دارند نیز جلوگیری کند. 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. 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. همچنین در صورت ایجاد تب بعد از واکسیناسیون، توصیه می شود مایعات به میزان فراوان نوشیده شود.

قبل و بعد از واکسیناسیون از چه غذاهایی پرهیز کنیم؟

از مصرف غذاهای فرآوری شده نه فقط هنگام تزریق واکسن بلکه در تمام طول سال پرهیز کنید. از مصرف روغن های گیاهی مانند روغن ذرت، روغن سویا و سایر مواد غذایی فرآوری شده (مانند فست فود، غذاهای سرخ شده و غذاهای کنسروی) که معمولاً در بدن ایجاد التهاب می کنند اجتناب کنید.