

ورزش و تغذیه سالم \neq کرونا ویروس

راهکارهای کلیدی در ورزش و تغذیه برای مبارزه با کرونا



مقدمه

امروزه دغدغه بسیاری از افراد محافظت در مقابل ویروس کروناست.

اقدامات اولیه‌ای که از طرف سازمان جهانی بهداشت مورد تایید است مانند: شستشوی منظم دستها با صابون به مدت ۲۰ ثانیه و ضدعفونی تمامی کالاهای مصرفی و ... می‌تواند در پیشگیری از مبتلا شدن به این بیماری مسری موثر باشد.

اما در این مقاله قصد داریم در مورد **تغذیه سالم** در کنار ورزش منظم و مداوم و تاثیر شگفت‌انگیز آن بر افزایش سیستم ایمنی بدن که اصلی‌ترین رکن مبارزه با این ویروس است، صحبت کنیم.



STOP
CORONAVIRUS

۵ روش برای افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن وجود دارد



- قلیایی شدن بدن
- مواد غذایی مناسب
- کاهش التهاب بدن
- هیدراته کردن بدن
- ورزش

قلیایی شدن بدن



ویروسها در محیط اسیدی بهتر می‌توانند رشد کنند بنابراین اگر ویروس کرونا وارد بدنمان شود و سیستم گوارش ما اسیدی باشد سرعت رشد ویروس بیشتر خواهد شد پس در این زمان لبنیات، حبوبات، برخی از مواد غذایی فرآوری شده و فست فودها که بدن را اسیدی می‌کند و به رشد این ویروس کمک می‌کند را حذف نمایید و از مواد غذایی استفاده کنید که بدن را قلیایی کند.

مواد غذایی مناسب



دومین اقدام، افزایش فعالیت سیستم ایمنی بدن با مصرف مواد غذایی مناسب است.

افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند به عنوان مثال بیماران، سالمندان، کودکان و نوزادان و حتی ورزشکارانی که روزانه تمرین سنگینی انجام می‌دهند به دلیل اینکه سطح ایمنی شان ضعیف‌تر از بقیه افراد جامعه است بیشتر در خطر این ویروس هستند و حتی ممکن است منجر به مرگ آنها نیز بشود، بنابراین ما باید در اقدامات پیشگیرانه فعالیت سیستم ایمنی بدن را بالا ببریم.

خوشبختانه چندین ماده غذایی وجود دارد که در این زمینه مفید هستند .



مواد غذایی مناسب



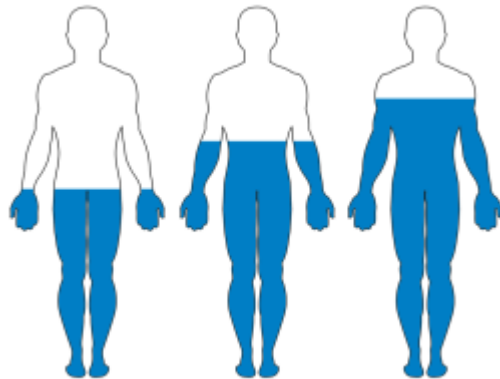
- سیر: دارای خواص بیشماری می‌باشد از آن جمله می‌توان به خاصیت ضدعفونی کردن بدن اشاره کرد و شما می‌توانید آن را به طور منظم به رژیم غذایی خود اضافه کنید.
- زنجبیل: دارای آنتی‌اکسیدان قوی می‌باشد که شما می‌توانید در طول روز به طور منظم از آن استفاده کنید.
- کورکومین (زردچوبه): این ماده تاثیر زیادی بر تقویت سیستم ایمنی و کبد دارد.
- خانواده مرکبات: تاثیر فراوانی در تامین ویتامین C که خود باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود را داراست.
- سبزیجات: سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند و در تقویت سیستم ایمنی بسیار مهم می‌باشند.

کاهش التهاب بدن



برخی از مواد غذایی باعث تجمع التهاب در بدن شما می‌شوند به عنوان مثال کربوهیدراتها که شاخص قندی آنها بسیار بالاست، غذاهای فرآوری شده، فست فودها و مواد غذایی که حاوی گلوتن هستند مانند نان سفید می‌تواند التهاب را در بدن افزایش دهد بنابراین این مواد غذایی را از رژیم غذایی خود حذف کنید.

هیدراته کردن بدن



شما باید اقداماتی انجام دهید تا بدنتان در محیط آب‌رسانی خوبی قرار گیرد برای این منظور به میزان لازم آب مصرف کنید و از مصرف الکل و دخانیات که باعث کم شدن آب درون سلولی می‌گردد خودداری نمایید.

ورزش



این روزها که اکثراً در خانه مانده‌ایم ممکن است دچار بی‌حرکی و عوارضی همچون افزایش فشار خون، قند خون، افزایش دردهای اسکلتی عضلانی، افزایش وزن و بروز بیماری‌های قلبی بگردیم .

در خانه ورزش کنید اما شدت، مدت و نوع ورزش برای افراد مختلف بسیار مهم است. برای افرادی که مشکل خاصی ندارند، ورزش با شدت متوسط پیشنهاد می‌شود که خود باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌گردد، حال برای ارزیابی شدت متوسط تمرین اگر فرد بتواند در حین ورزش کردن یک جمله کوتاه بگوید مثلاً " من خوب هستم " یعنی حد متوسط تمرین است این نوع ورزش باعث افزایش ضربان قلب و افزایش سیستم قلبی عروقی می‌گردد. ورزش می‌تواند با توجه به امکانات، هوازی، قدرتی، تعادلی و یا کششی باشد.



راه رفتن روی تردمیل (در صورت داشتن) می تواند ورزش هوازی محسوب شود در غیر اینصورت درجا دویدن نرم نیز می تواند جایگزین مناسبی باشد. دوچرخه ثابت نیز وسیله ای است که در صورت موجود بودن وسیله مناسبی جهت انجام فعالیت هوازی می باشد، ولی حداقل مدت انجام فعالیت باید ۳۰ دقیقه باشد.

بدیهی است که متناسب با سن افراد و کسانی که مشکلات اسکلتی عضلانی دارند مانند کمر درد، زانو درد و ... نوع، شدت و مدت فعالیت متفاوت خواهد بود.

هنگام ورزش حتما شرایط محیطی مانند تهویه مناسب، دمای مناسب و ... وجود داشته باشد همچنین در طی انجام فعالیت به طور منظم آب بیاشامید.



برای تک تک شما عزیزان آرزوی سلامتی و شادابی و نشاط آرزومندم.
شاد و پر انرژی باشید

بر اساس تحقیقات دکتر مهدی روستایی متخصص بیوشیمی

تهیه و تنظیم
مهتاب روغنی
مدیریت تربیت بدنی
دانشگاه صنعتی شریف
بهار ۱۳۹۹

