



تأثیر چاقی و اضافه وزن در تشدید علایم بیماری کرونا:

۶۰٪ بیماران بستری در بخش های کرونا دارای اضافه وزن و چاقی هستند.

چاقی با فشار روی دیافراگم تنفس را سخت تر میکند. علاوه بر این چاقی سیستم ایمنی را ضعیف کرده و همین مساله اهمیت کنترل وزن را دوچندان میکند.

چه باید کرد؟

۱. داشتن خواب منظم در کنترل چاقی نقش مهمی دارد.
۲. نظم غذایی با ۳ وعده اصلی و دو تا سه میان وعده.
۳. کاهش مصرف شیرینی و شکلات/تنقلات/فست فودها و نوشیدنی های شیرین.
۴. استفاده بیشتر از سبزیجات و لبنیات کم چرب.
۵. افزایش فعالیت بدنی با ورزش در خانه.
۶. جهت جلوگیری از چاقی کودکان روزانه بازیهای حرکتی با آنها انجام دهید و مصرف تنقلات را کاهش دهید.
۷. حداقل امکان غذاها را به صورت آبپز یا کبابی مصرف کنید.

"واحد بهبود تغذیه شهرستان اردبیل"