



رابطه ریز مغذی های دریافتی رژیم غذایی و ابتلا و بستری ناشی از کووید ۱۹: نتایج یک مطالعه کوهورت

مقدمه

کووید ۱۹ یک بیماری عفونی نوظهور است که توسط ویروس SARS-CoV-2 با قابلیت پاندمی در انسان ایجاد می‌شود و به عنوان یکی از بزرگترین تهدیدات جهانی مطرح است. تغذیه صحیح برای حمایت از یک سیستم ایمنی به خوبی عمل کننده در برابر این بیماری عفونی بسیار حائز اهمیت است. ماکرونوترینت‌ها و میکرونوترینت‌ها، به ویژه آنهایی که در میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ یافت می‌شوند، نقش مهمی در تنظیم عملکرد سیستم ایمنی بازی می‌کنند. مواد مغذی مانند سلنیوم، منیزیم، ویتامین D و ویتامین C با کاهش خطر، شدت و عوارض بیماری COVID-19 مرتبط شده‌اند. دریافت ناکافی مواد مغذی می‌تواند عملکرد سیستم ایمنی بدن را تحت تأثیر قرار داده و افراد را در برابر بیماری‌های عفونی مانند COVID-19 حساس‌تر کند. این مطالعه به منظور بررسی ارتباط بین ریز مغذیها و درشت مغذیهای رژیم غذایی با ابتلا و بستری ناشی از کووید ۱۹ در کوهورت دهگلان انجام شده است.

نتایج مطالعه

□ مشخصات جمعیتی شرکت کنندگان

اکثر شرکت کنندگان در این مطالعه زن (۲۲۲۸ نفر یا ۵۶ درصد)، باسواد (۲۲۱۹ نفر یا ۵۷ درصد)، متاهل (۳۶۵۱ نفر یا ۹۲ درصد) و در گروه سنی ۳۵ تا ۴۴ سال (۱۵۹۷ نفر یا ۴۰ درصد) بودند. همچنین از کل افراد شرکت کننده در مطالعه، ۲۹۷۶ نفر (۷۵٪) دارای شاخص توده بدنی غیر نرمال و به همین نسبت نیز دور کمر غیر نرمال، ۲۱۳۵ نفر (۴۵٪) فشار خون سیستولیک غیر نرمال و ۵۹۹ نفر (۱۵٪) نیز فشار خون دیاستولیک غیر نرمال داشتند. از نظر بیماری های زمینه ای به ترتیب ۵۲۲ و ۳۰۰ نفر مبتلا دیابت و بیماری های قلبی عروقی بودند.

□ میزان ابتلا به کووید ۱۹

از کل افراد شرکت کننده تعداد ۲۷۰ نفر به کووید مبتلا و تعداد ۷۰ نفر از آنها در بیمارستان بستری شدند که به ترتیب خطر بروز برای ابتلا و بستری شدن به ترتیب ۶.۷ و ۱.۷ درصد بود.

□ میزان دریافت درشت مغذیها و ریز مغذیها

در مورد درشت مغذیها، ۸۱٪ جمعیت مقدار پروتئین مطلوب، ۲۶٪ چربی، ۴۴٪ کربوهیدرات، و ۲۰٪ فیبر مطلوب از طریق رژیم غذایی دریافت کرده اند.

در خصوص ریز مغذیهای دریافتی از رژیم غذایی ۲۹٪ جمعیت ویتامین A کافی، ۴٪ ویتامین E، ۷۱٪ ویتامین A و کمتر از یک درصد ویتامین D به مقدار مطلوب دریافت کرده اند. برای منیزیم و سلنیوم به ترتیب ۵۵ و ۹۷ درصد جمعیت دریافت مطلوب داشتند.

□ مخاطره ابتلا و بستری کووید ۱۹ بدلیل دریافت ناکافی مواد مغذی

دریافت ناکافی سلنیوم، ویتامین A و E با افزایش خطر ابتلا به کووید ۱۹ (مثبت شدن تست) همراه بود. به طوری که افزایش مخاطره برای دریافت نامطلوب سلنیوم ۱.۱۸ برابر، برای ویتامین A ۱.۱۱ برابر و برای ویتامین E ۱.۵۴ برابر افراد با دریافت مطلوب بود.

دریافت نامطلوب سلنیوم و ویتامین A علاوه بر افزایش خطر ابتلا، منجر به افزایش خطر بستری شدن ناشی از کووید ۱۹ (کووید شدید) شدند. به طوریکه دریافت ناکافی سلنیوم و ویتامین A به ترتیب خطر کووید شدید را ۲.۱۳ و ۱.۲ برابر افزایش میداد.

یکی از یافته های غیر منتظره این مطالعه ارتباط معکوس دریافت پروتئین و خطر بستری ناشی از کووید ۱۹ بود به طوری که افراد با دریافت ناکافی خطر بستری شدن ۷۶٪ کمتر از سایرین بود.

نتیجه گیری

بر اساس نتایج مطالعه، مشخص شد که دریافت مناسب سلنیوم، ویتامین A و E از اهمیت بالایی برای کاهش خطر ابتلا به کووید ۱۹ و کووید شدید برخوردارند.

بنابراین برای کاهش بار بیماری، توصیه می شود در کنار دنبال کردن سیاستهای ترویج رعایت بهداشت فردی، فاصله گذاری و تهیه واکسن مناسب اقدامات زیر نیز مورد توجه قرار گیرد.

□ توصیه های سیاستی

ترویج مصرف مواد غذایی غنی از سلنیوم، ویتامین A و E از طریق ارائه آموزش و مشاوره های تغذیه ای، تهیه بروشورها و پیام های بهداشتی انگیزشی و نصب در دید عموم، برگزاری همایش های عمومی تغذیه سالم.

اطلاع رسانی در خصوص مواد غذایی غنی از سلنیوم مانند ماهی، مرغ، گردو، بادام، اسفناج، کلم و قارچ، ویتامین A مانند مرغ، تخم مرغ، ماهی، جگر، کدو، هویج، گوجه فرنگی و سبزیجات و ویتامین E مانند روغن های گیاهی، آجیلها مانند بادام، فندق، نان کامل، نخود، لوبیا و عدس.

ایجاد تمهیداتی برای افزایش دسترسی به مواد غذایی سالم و غنی از ریزمغذیها و درشت مغذیها برای افراد با درآمد کم و آسیب پذیر شامل (کودکان، سالمندان، زنان باردار، افراد دارای سوءتغذیه مزمن و افراد با نقص سیستم ایمنی).

تشویق به تغذیه سالم و متنوع با توجه به نیازهای مختلف بدن، و تاکید بر اهمیت مواد مغذی و معدنی در افزایش ایمنی بدن در مقابل عفونتها