تأثیر همه‌گیری کرونا بر بالا رفتن آگاهی مردم نسبت به تغذیه سالم

بازگشت به دوران کدوحلوا

محمد معصومیان
گزارش نویس

شما هم بعد از همه‌گیری کرونا قوت غالب خود را از پیتزا به قورمه سبزی خانگی تغییر داده‌اید و حالا با وسواس و مطالعه خواص و ویتامین‌های میوه‌های مختلف را شناخته‌اید؟ احمد ساعدی دانشیار تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران معتقد است کرونا باعث آگاهی مردم نسبت به تغذیه و سلامتی شده که یکی از جنبه‌های خوب همه‌گیری کرونا می‌تواند باشد. بعد از سال‌ها هشدار و تذکر پزشکان برای پرهیز از فست فودها بالاخره کرونا کار را یکسره کرد؛ در اغذیه فروشی‌ها را تا مدتی بست و معاشرت‌های رستورانی را کاهش داد و بخشی از مردمی که پیش از این حتی حوصله یک چکاپ ساده خون را هم نداشتند حالا می‌توانند ساعت‌ها در مورد خواص سیر و پیاز روی افزایش ایمنی بدن صحبت کنند.

همه‌گیری صدمات اقتصادی زیادی به اغذیه فروشی‌ها و فست فودی‌ها وارد کرد. بسیاری از آنها کرکره را پایین کشیدند و تغییر شغل دادند بعضی هم با غذای بیرون بر و به امید روزهای پایان کرونا خود را سرپا نگه داشته اند. اما این لطمه‌های اقتصادی تأثیرات مثبتی روی سلامتی مردم گذاشته است. دکتر زهرا اباصلتی مدیرگروه تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد معتقد است آگاهی مردم نسبت به شیوه غذا خوردنشان بالا رفته است. او از عوامل مختلف در ایجاد امنیت غذایی می‌گوید که دو عامل مهم دارد؛ یکی آگاهی مردم و دیگری توان مالی و دسترسی آنها: «از زمانی که همه‌گیری اتفاق افتاده است مردم مطلع شده‌اند که چه موادی ویتامین دارد و سیستم ایمنی بدن را بالا می‌برد. بنابراین آنهایی که از نظر وضعیت اقتصادی مشکلی ندارند دنبال این هستند که این مواد غذایی را بخرند و مصرف کنند همچنان که تمایلشان به خوردن فست فود و غذای چرب کمتر شده است. از طریق درخواست‌های مردم و نتایج بررسی‌هایی که در مراکز سلامت انجام داده‌ایم به این نتیجه رسیده‌ایم که مردم می‌دانند الان میوه و سبزی می‌تواند سیستم ایمنی را بالا ببرد.»

او از بخش دیگری از مردم حرف می‌زند که با اینکه آگاهی آنها نسبت به تغذیه بالا رفته است اما متأسفانه دسترسی کمتری به میوه و سبزی دارند و در برخی موارد این اقلام را از سفره خود حذف کرده‌اند بویژه کارگران روزمزدی که با شیوع همه‌گیری هم دریافتی کمتری داشته‌اند و هم افزایش قیمت‌ها فشار زیادی بر آنان تحمیل کرده است: «قشری که اقتصاد ضعیف‌تری دارند بیشتر دنبال تأمین انرژی خود هستند، بخصوص از طریق کربوهیدرات‌ها، تا از این طریق احساس سیری کنند. آنها میوه و سبزی و پروتئین را کم و حتی از سفره خود حذف کرده‌اند.»

اباصلتی از بررسی‌هایی می‌گوید که نشان دهنده این بوده که ویروس کرونا روی سوء تغذیه و چاقی یا لاغری کودکان تأثیری نداشته اما باعث اضافه وزن در میانسالان شده است: «در میانسالان اضافه وزن بیشتر شده و آن هم به‌دلیل پایین آمدن فعالیت بدنی و بالا رفتن میزان مصرف غذا و دریافت کربوهیدرات است. این یک خطر است که ریسک کرونا و ریسک امراضی مانند دیابت و چربی خون را افزایش می‌دهد.»

او معتقد است در کل مسأله کووید ۱۹ به تغذیه و سلامت تغذیه به اشکال مختلف آسیب رسانده است. از طرفی دسترسی بخشی از مردم به میوه و سبزیجات و ویتامین را کم کرده و از طرفی هم در بخشی از جامعه باعث چاقی شده است.

احمد ساعدی دانشیار تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران از تأثیر کووید ۱۹ در کم شدن دورهمی‌ها و معاشرت‌های رستورانی می‌گوید و عادت مردم به درست کردن غذا در خانه: «این اتفاقی بود که ما در علم تغذیه آن را تشویق می‌کردیم که بالاخره اتفاق افتاده.» اما در خانه ماندن عادت بدی را تشدید کرده و آن افزایش استفاده از تلفن همراه و تلویزیون و کم شدن فعالیت بدنی افراد است: «بالاخره در خانه ماندن باعث توک زدن به آجیل و شیرینی و میوه می‌شود که خود این قضیه باعث شده دریافت غذا توسط فرد افزایش پیدا کند. ما در مطب می‌بینیم که افراد چاق شده‌اند و حتی افرادی که پارسال قبل از کرونا به وزن ایده آل رسیده بودند الان چند کیلو اضافه وزن گرفته‌اند و شکایت دارند از اینکه خوردن و در خانه نشستن باعث کم تحرکی و اضافه وزن شده است.»

مدیر گروه تغذیه سلولی مولکولی دانشگاه تهران از تأثیر این خانه نشینی و تغذیه مناسب در کودکان می‌گوید: «در مورد نوجوان‌هایی که در سنین رشد هستند ما شاهد این هستیم که خواب بیشتر و تغذیه سالم در دوران کرونا باعث رشد خوب و افزایش قد آنها شده است که تأثیر مثبتی است. اما از طرفی هم روی بچه‌هایی که به مدرسه می‌رفتند و جنب و جوش بیشتری داشتند تأثیر منفی داشته و باعث چاقی در آنها شده است.»

نکته مثبتی که او از حاصل شیوع کرونا می‌داند تغییر نگاه مردم و اهمیت دادن به سلامتی است: «کسانی که هیچ اعتنایی به سلامتی خودشان نداشتند یا مردمی که حتی اندک سوادی در این زمینه داشتند می‌بینیم که درحال حاضر از تأثیر ویتامین دی و سی حرف می‌زنند، به خوردن غذاهای چرب نه گفته‌اند و این احتمالاً در طولانی مدت ادامه خواهد داشت که اتفاق بسیار خوبی است.»

بسیاری از کسانی که تجربه حضور و زندگی در جنگ را داشته‌اند اضطراب دائمی روزهای همه‌گیری کرونا را به آن روزها تشبیه می‌کنند. دورانی که هر روز برای زنده ماندن باید خدا را شکر می‌کردند. این اضطراب جمعی حالا در قالب بیماری برگشته است. احمد ساعدی از تأثیر اضطراب روی تغذیه می‌گوید: «این استرس باعث افزایش یکسری بیماری‌ها شده است. اضطراب‌هایی که باعث افزایش خورد و خوراک ما می‌شود. این استرس‌ها می‌توانند درصد دریافت چربی‌ها و غذاهای شیرین را افزایش دهند چون ما معمولاً در زمان اضطراب و استرس دوست داریم غذای چرب و شیرین بخوریم. این مسأله از آن جهت خطرناک است که در نهایت می‌تواند باعث بیماری‌های قلبی، عروقی، دیابت و حتی سرطان شود.»

ساعدی با اشاره به کشورهایی مانند استرالیا و کانادا که در روزهای کرونایی قیمت مواد غذایی، اجاره خانه و حتی قیمت ماشین را کاهش دادند می‌گوید: «متأسفانه در کشور ما با شیوع همه‌گیری قیمت همه چیز افزایش پیدا کرد. کرونا باعث شد قشر فرودست جامعه سختی اقتصادی بیشتری را تجربه کنند، درآمدها ثابت ماند اما قیمت‌ها افزایش داشت و این قشر با اینکه می‌داند کدام غذا خوب است و کدام خوب نیست اما عملاً سفره خالی‌تری را از نظر مواد مغذی و کم حجم اما مقوی تجربه می‌کند.»

دکتر مرتضی صفوی مدیرکل اسبق دفتر بهبود تغذیه جامعه معتقد است قرنطینه باعث پرخوری در جامعه شده است. او از شهروندانی می‌گوید که به‌خاطر چاقی حاصل از خانه نشینی به مطب مراجعه می‌کنند: «مصرف کربوهیدرات مانند برنج ونان باعث افزایش وزن شده است.» از نگاه رئیس انجمن غذا و صنعت سلامت، راحت شدن دسترسی به فست فودها از طریق پیک موتوری‌ها و اپلیکیشن ها باعث افزایش مصرف این غذاها شده است حتی در دوران قرنطینه: «غالب افرادی که در پیمایش‌های مقطعی ما مورد بررسی قرار گرفته‌اند می‌گویند به‌خاطر بی‌حوصلگی و در خانه ماندن از مصرف غذاهای بیرون استقبال کرده‌اند.»

هر چند سه پزشکی که با آنها صحبت کردم از پرخوری و کم شدن فعالیت بدنی در دوران قرنطینه گفتند اما از آگاهی بیشتر مردم نسبت به سلامت تغذیه هم حرف زدند. کرونا بسیاری از مسائل را به بعد و قبل خودش تقسیم کرد و یکی از آنها آگاهی مردم نسبت به تغذیه و خواص غذاهایی است که تا پیش از کرونا چشم بسته و از روی عادت مصرف می‌شدند.

علی محمدی/ ایران

> پس از همه گیری کرونا مردم مطلع شده‌اند که چه موادی ویتامین دارد و این مواد چگونه سیستم ایمنی بدن را بالا می‌برد. ما در دانشگاه علوم پزشکی مشهد از طریق درخواست‌های مردم و نتایج بررسی‌هایی که در مراکز سلامت انجام داده‌ایم به این نتیجه رسیده‌ایم که مردم می‌دانند الان میوه و سبزی می‌تواند سیستم ایمنی را بالا ببرد بنابراین آگاهی مردم نسبت به تغذیه سالم بالا رفته است

جدول سودوکو ۳۵۵۸

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

آسان

۸	۵						۴	
۹	۴	۳		۷	۱			۶
				۲			۸	۳
			۵	۹		۶	۷	
۵			۳		۷			۸
		۷	۶	۸		۹		
۲	۱		۳					
۳			۶	۴		۷	۱	۲
	۶						۵	۴

متوسط

					۹	۷	۵	
	۵	۱	۷	۴		۶		
۲					۸			
۳		۹		۷				
۱				۹				۳
				۶		۴		۸
			۴					۱
		۴		۱	۷	۲	۸	
	۲	۸	۹					

سخت

۱	۴		۵			۶		
۲			۷	۶				۱
		۹			۶			
			۱	۷			۳	
			۲					
			۸	۴		۳		
		۱			۸			
۴			۵	۹				۲
	۲				۱	۹	۳	

خیلی سخت

	۴			۷	۵			
	۹	۱			۸			
۲			۹			۸		
۳						۴		
	۷	۹				۱	۵	
		۴						۳
		۲			۹			۵
			۷			۱	۳	
			۱	۳			۲	

حل جدول سودوکو شماره ۳۵۵۸

آسان

۸	۵	۲	۱	۶	۴	۷	۳	۹
۹	۴	۳	۷	۱	۵	۸	۶	۲
۶	۷	۱	۳	۸	۹	۴	۵	۱
۳	۸	۵	۶	۲	۷	۹	۱	۴
۴	۱	۶	۹	۵	۳	۲	۸	۷
۲	۹	۷	۴	۸	۱	۳	۷	۶
۵	۶	۸	۲	۹	۷	۱	۴	۳
۱	۳	۹	۸	۴	۶	۷	۲	۵
۷	۲	۴	۵	۳	۱	۶	۹	۸

متوسط

۷	۴	۱	۸	۵	۹	۳	۶	۲
۶	۳	۸	۷	۲	۱	۵	۴	۹
۱	۵	۹	۳	۶	۴	۷	۸	۱
۳	۷	۶	۵	۹	۸	۴	۲	۷
۸	۱	۴	۶	۷	۲	۹	۵	۳
۵	۹	۲	۴	۳	۵	۱	۷	۶
۴	۶	۵	۹	۸	۷	۲	۳	۱
۹	۸	۳	۱	۴	۶	۷	۲	۵
۲	۱	۷	۲	۱	۳	۶	۹	۸

سخت

۸	۴	۱	۳	۵	۷	۲	۶	۹
۶	۹	۲	۸	۴	۱	۵	۳	۷
۵	۳	۷	۶	۹	۲	۸	۴	۱
۱	۸	۶	۴	۳	۵	۹	۷	۲
۲	۵	۹	۷	۸	۶	۱	۳	۴
۳	۷	۴	۹	۱	۸	۶	۲	۵
۹	۱	۵	۲	۶	۳	۴	۸	۷
۴	۶	۸	۵	۷	۹	۳	۱	۲
۷	۲	۳	۱	۶	۴	۷	۵	۸

خیلی سخت

۸	۴	۱	۳	۷	۵	۶	۹	۲
۷	۹	۲	۶	۸	۴	۱	۵	۳
۵	۳	۶	۹	۱	۲	۸	۴	۷
۱	۸	۴	۵	۳	۷	۹	۲	۶
۲	۶	۵	۸	۴	۹	۳	۷	۱
۳	۷	۹	۲	۶	۱	۵	۸	۴
۹	۱	۷	۴	۲	۸	۶	۳	۵
۴	۵	۸	۱	۹	۳	۲	۶	۷
۶	۲	۳	۷	۵	۶	۴	۱	۸

یک جدول با دو شرح ۷۵۲۴

جدول روزنامه *ایران* دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

جدول عادی

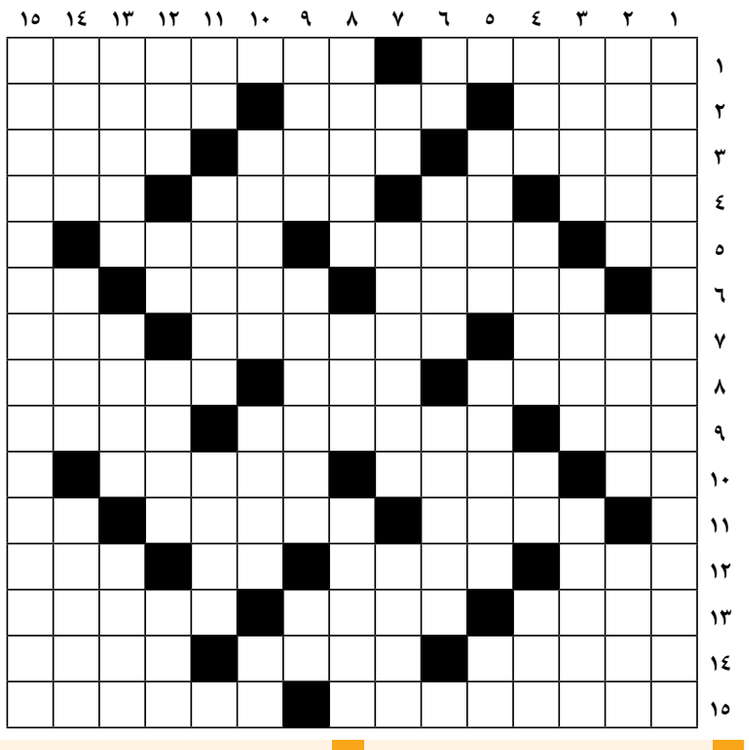
افقی:
۱- مفت- رویین تن شاهنامه
۲- شیرینی «تبریزی»- مشهور- از جوایز ادبی
۳- هریک از پاسخ های یک آزمون- غلاف شمشیر- سیب«ترکی»
۴- ارزش و اعتبار- طاقچه بالا- پوسیده- ضمیر اشاره برای نزدیک
۵- ضمیروزنی- فیلم«سامان مقدم»- بازایستادن
۶- «سیر»نیست- نردبازماهر- تاکسی پرجمعیت!
۷- واحد پول«گرجستان»- شقیقه- زنگ چارپا
۸- ناشناس- دایه- ملکه سبا
۹- علف خوردن دام‌ها در دل طبیعت- نوعی از مجازات- بزرگ‌ترین استادیوم جهان
۱۰- امرازسایيدن- برگه ورودی سینما- نمره اضافی!
۱۱- راکب- کیسه چرمی- محل
۱۲- آسانی- رویی چرخ اتومبیل- انسان بی احساس- ثروت
۱۳- خدمتکار پیر- کوهی در استان«کرمان»- رواج و رونق
۱۴- پول کم ارزش- فطری، ذاتی- میکسر
۱۵- تظلم- غذایی کنسروی

عمودی:
۱- منظور کسی است که از چیزی ترسیده
۲- جمع وزن- فرمانروایان- هواپیمایی ارتش
۳- امروا‌ضح و ایمان باطنی- روستایی از توابع «لاریجان»آمل- از علائم میگرن
۴- لباس اتاق عمل- سریالی به کارگردانی «حسین سهیلی‌زاده»- به مشام می رسد- کلمه درد
۵- واهمه- شهری در استان«مرکزی»- ضمیربی حضور
۶- بوی کهنگی- اروپای قدیم- نادرست ونامربوط
۷- طول عمر- بی پول، فقیر- موسیقی محلی جنوب ایران
۸- هافبک«پرسپولیس»- منفک- ازروی میل وقصد
۹- «تایلند»سابق- حارس- شهری در«فرانسه»
۱۰- فرشته محبت- مسابقه دو تیم همشهری- علامت مصدرجعلی
۱۱- جنس به ظاهر قوی!- بخشش‌ها- ارزنده
۱۲- از محصولات«ایران خودرو»- دوال چرمی- دریاچه «سوئیس»- گمان
۱۳- زمین بایر- موشکاف- مادر کودکانه
۱۴- انسان- سیاهرگ- پاداش مسابقات
۱۵- پروفسور«سعید شاملو»بنیانگذار این رشته علمی در کشورمان است

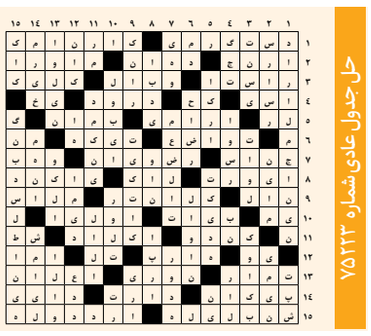
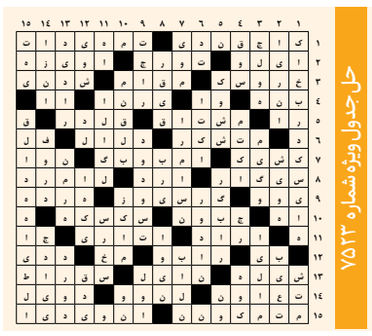
جدول ویژه

افقی:
۱- میوه‌ای بومی«تایلند»- نام قدیمی «گرگان»
۲- مرتاض- شرکت صنایع سنگین سوئدی- تصاویر بزرگ چاپی
۳- هادی برق- روغن نفتی- نسل ونژاد
۴- پارچه کهنه- میوه- سازی سیمی وزهی- مردم
۵- باز عامیانه!- تباهی‌ها- فوتبالیست سابق تیم ملی فرانسه
۶- پیراستن پوست- شالوده- شیارلاستیک
۷- جناح چپ- شهری در استان«هرمزگان»- اهریمن
۸- معشوق- اجداد- یکدل
۹- یارمشهدی- سیاحت وجهانگردی- جهنم
۱۰- شخص مبهم- ماشین تحریر- خراب
۱۱- یکی از گونه‌های لبنیات- کفچه آتشدان- باران کم
۱۲- اشتباه غیرارادی لفظی- کوچکترین واحد نظامی- سفیدآذری- نقیصه
۱۳- زین و برگ- خانه بزرگ با حیاط پردرخت- باطل شده
۱۴- خباز- تفریق- فنی در کشتی
۱۵- بنیانگذار«جامعه شناسی نوین»- مارکی برتلفن همراه

عمودی:
۱- بهترین داور تاریخ فوتبال
۲- کتاب مقدس زرتشت- بیماری آسیایی- شهری در کشور«چک»
۳- سحر- هسته میوه- سازچکشی
۴- ضمیر اشاره- کسی که پاک از تهمت است- ماهی کنسروی- خمیدگی
۵- شرکت آب و فاضلاب ایران- پیامدها- شهری در «بلژیک»
۶- وی- علاقه‌مند- عامل بیماری
۷- صحرای خشک- زبانی دربرنامه نویسی- هاله ماه
۸- وسیله پرطرفدار آموزشی- رنگ آرامش- توهین
۹- پروتئین گیاهی- اسب بالدار باستانی- همان«یک» است
۱۰- مزاحم- یکی از خطوط راه آهن متروی ژاپن- عدد ورزشی
۱۱- موسیقی مبتذل- ناپاکی- نویسنده
۱۲- آویخته- گاه از نهاد برآید- پرسش تردید و انتخاب- نکته‌ها
۱۳- باغ و گلزار- داخل- میزکوچک
۱۴- گازی قابل اشتعال- بادخنک- گیاه خورشتی
۱۵- فیلمی درام و زندگی نامه‌ای به کارگردانی «گابریل موچینو»



حل جدول عادی شماره ۷۵۲۳



حل جدول ویژه شماره ۷۵۲۳