

Research Paper

Investigating the relationship between coronavirus anxiety and nutritional behavior in elderly women exercising yoga

Razieh Bonyani^{1*} and Zahra Moslinejad²

1-Assistant Professor of Exercise Physiology, Department of Sport Sciences, Zand Institute of Higher Education, Shiraz Iran

2-Department of Sport Physiology, Zand Institution Shiraz, Iran

Received:2021/2/28

Revised: 2021/7/15

Accepted:2021/8/5

Use your device to scan and read the article online



DOI:

[10.30495/varzesh.2022.693322](https://doi.org/10.30495/varzesh.2022.693322)

Keywords:

anxiety, nutrition, covid-19, aging, yoga

Abstract

Introduction and purpose: The spread of the corona virus disease (Covid-19) in 2019 as a global epidemic caused a disruption in the natural process of human life and resulted in physical and mental disorders and many deaths. Although the role of proper diet and regular physical activity in improving many diseases has been reported. However, the role of these two interventions in preventing anxiety caused by the corona virus is not yet known. Therefore, the present study was conducted with the aim of investigating the relationship between anxiety of the coronavirus and nutritional behavior in elderly women exercising yoga.

Materials and methods: In this causal comparative and post-event study, 120 elderly women practicing yoga were selected as a statistical sample, and after explaining the benefits of the research, questionnaires on coronavirus anxiety and nutritional behavior were distributed among subjects and were collected after completing them. For the inferential analysis of the findings, Spearman's correlation coefficient was used in SPSS/16 software with the significance level of $P \geq 0.05$.

Findings: There is no significant relationship between nutritional behavior and mental symptoms of coronavirus anxiety ($P=0.94$). However, there is a significant negative relationship between nutritional behavior and physical symptoms of coronavirus anxiety ($P=0.01$), which means that with the increase in nutritional behavior, the amount of physical symptoms of coronavirus anxiety decreases.

Discussion and conclusion: It seems that proper nutrition reduces physical anxiety caused by the epidemic of the Covid-19 disease; however, more research is needed in relation to the psychological, cultural and economic aspects of the communities involved in this issue.

Citation: Doani R and Moslinejad Z. Investigating the relationship between coronavirus anxiety and nutritional behavior in elderly women exercising yoga . Researches in Sport Sciences and Medical Plants. 2022; 2 (6):26-32

Corresponding author: Zahra Moslinejad

Address: Department of Sport Physiology, Zand Institution, Shiraz, Iran

Tell: 00989177140130

Email: Z. Moslinejad@yahoo.com

بررسی رابطه بین اضطراب کرونا ویروس و رفتار تغذیه ای در زنان سالمند ورزشی یوگا

راضیه بنیادی و زهرا مصلی نژاد

گروه فیزیولوژی ورزشی، موسسه زند، شیراز، ایران

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۱۲/۱۰

تاریخ داوری: ۱۴۰۰/۴/۲۴

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۵/۱۳

از دستگاه خود برای اسکن و خواندن مقاله به صورت آنلاین استفاده کنید



DOI:

10.30495/varzesh.2022.693322

واژه‌های کلیدی:

اضطراب، تغذیه، کووید-۱۹، سالمندی،

یوگا

چکیده

مقدمه و هدف: شیوع بیماری کرونا ویروس (کووید ۱۹) در سال ۲۰۱۹ به عنوان یک همه گیری جهانی موجب اختلال در روند طبیعی زندگی بشری گردید و اختلالات جسمی و روانی و مرگ و میر فراوانی را به دنبال داشت. اگرچه نقش رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی منظم در بهبود بسیاری از بیماری ها گزارش شده است. با این حال نقش این دو مداخله در پیشگیری از اضطراب ناشی از ویروس کرونا هنوز شناخته نشده است. از این رو مطالعه حاضر با هدف بررسی رابطه بین اضطراب کرونا ویروس و رفتار تغذیه ای در زنان سالمند ورزشی یوگا انجام شد.

مواد و روش‌ها: در این مطالعه علی مقایسه ای و پس رویدادی ۱۲۰ زن سالمند ورزشی یوگا به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند و پس از تشریح مزایای تحقیق، پرسشنامه های اضطراب کرونا ویروس و رفتار تغذیه ای در بین آزمودنی ها توزیع و پس از تکمیل گردآوری شد. جهت تجزیه و تحلیل استنباطی یافته ها از ضریب همبستگی اسپیرمن در نرم افزار SPSS/۱۶ و سطح معناداری $P \leq 0/05$ استفاده شد.

یافته ها: رابطه معنی داری بین رفتار تغذیه ای و علائم روانی اضطراب کرونا ویروس وجود ندارد ($P=0/94$). با این وجود رابطه معنی دار منفی بین رفتار تغذیه ای و علائم جسمانی اضطراب کرونا ویروس وجود دارد ($P=0/01$). بدین معنی که با افزایش رفتار تغذیه ای میزان علائم جسمانی اضطراب کرونا ویروس کاهش می یابد.

بحث و نتیجه گیری: به نظر می رسد تغذیه مناسب موجب کاهش اضطراب جسمی ناشی از همه گیری بیماری کووید-۱۹ می گردد؛ با این حال تحقیقات بیشتری در ارتباط با ابعاد روانشناختی، فرهنگی و اقتصادی جوامع درگیر نیاز است.

* نویسنده مسوول: زهرا مصلی نژاد

نشانی: گروه فیزیولوژی ورزشی، موسسه زند، شیراز، ایران

تلفن: ۰۹۱۷۳۰۳۹۹۱۳

پست الکترونیکی: Z. Moslinejad@yahoo.com

مقدمه

نتیجه افزایش احتمال بروز عفونت ها و یا تشدید آن ها می گردد (۴). بنابراین تامین مقادیر کافی از محلول های در چربی A, D, E و محلول در آب B, C و مقادیر کافی مواد معدنی (سلنیم و روی و آهن) و اسید های چرب زنجیره بلند امگا ۳ از طریق یک رژیم غذایی مناسب یا از طریق مکمل های رژیمی ممکن است به عنوان یک مداخله مناسب در پیشگیری یا درمان کووید - ۱۹ تاثیر داشته باشند (۵). از طرفی اشاره شده است که پرداختن به فعالیت های ورزشی، به ویژه فعالیت های هوازی می تواند اضطراب و افسردگی را کاهش دهد. یکی از فعالیت های ورزشی که در دوران سالمندی بیشتر مورد توجه افراد قرار می گیرد، ورزش یوگا است. یوگا نوعی نرمش است که به عنوان یک عملکرد یکپارچه در حالت سکون و آرامش صورت می گیرد و باعث نیرو بخشیدن به عضلات، اعصاب و ارگان های داخلی می شود و افراد در هر سن و موقعیتی می توانند آن را انجام دهند. تای چی، پیلاتس و یوگا در ردیف فعالیت هایی قرار دارند که برای سالمندان مفیدند. «هاتا یوگا» معروف ترین الگوی تمرینی یوگا محسوب می شود. و این الگوی تمرینی با ضعف عضلانی ناشی از پیرشدن مقابله می کند و توانایی مقاومت در برابر خستگی را بهبود می بخشد (۶) به نظر می رسد تمرینات یوگا «هاتا یوگا» بر آمادگی جسمانی سالمندان تاثیر مثبت می گذارد. این تاثیرات شامل بهبود قدرت، در اندام تحتانی و فوقانی، انعطاف اندام فوقانی و تحتانی، تعادل ایستا و پویا و چابکی است. سازمان جهانی بهداشت عنوان نمود که انجام فعالیت های بدنی در خانه برای ۶۰ دقیقه در روز برای افراد ۶ تا ۱۷ سال، ۷۵ تا ۱۵۰ دقیقه در هفته (دو یا سه بار در هفته) فعالیت ورزشی با شدت متوسط برای افراد سالمند اثرات مطلوبی بر سلامت افراد در زمان شیوع این بیماری دارد (۷). در این راستا محققین نشان دادند فعالیت های ورزشی در خانه با بهبود سلامت جسمی و روحی نقش بسزایی در عواقب ناشی از قرنطینه خانگی دارد (۸). در این راستا محققین نشان دادند ۶ هفته تمرینات توانبخشی تنفسی موجب بهبود حجم های ریوی، بهبود آزمون ۶ متر پیاده روی، بهبود کیفیت زندگی، کاهش اضطراب و افسردگی در سالمندان مبتلا به COVID-19 گردید (۹). با توجه به اینکه سالمندی قسمت مهمی از دوران زندگی یک فرد می باشد و این افراد جایگاه ویژه ای در هر جامعه دارند و مطالعات در زمینه بررسی رابطه بین اضطراب کرونا ویروس و رفتار تغذیه ای به میزان اندکی صورت گرفته است، لذا مطالعه حاضر به دنبال پاسخ به این سوال است که آیا بین اضطراب کرونا ویروس و رفتار تغذیه ای در زنان سالمند ورزش یوگا ارتباط معناداری وجود دارد؟

کرونا ویروس (کووید ۱۹) خانواده بزرگ از ویروس ها هستند که ممکن است باعث عفونت های تنفسی از سرما خوردگی گرفته تا بیمارهای شدیدتر مانند مرس و سارس شوند. اخیرا این ویروس به نام (COVID-19) نام گذاری شده است؛ که شیوع این ویروس جدید از دسامبر سال ۲۰۱۹ در یوهان چین آغاز شد. سندروم خاورمیانه یا مرس نیز یک بیماری تنفسی ویروسی است که اولین بار در سال ۲۰۱۲ در عربستان سعودی گزارش شد و از آن زمان تاکنون در چندین کشور دیگر شیوع یافته است. سندروم شدید تنفسی حاد به نام سارس یک بیماری تنفسی ویروسی است که توسط یک کرونا ویروس به نام کرونا ویروس مرتبط با سارس^۱ ایجاد می شود. سارس برای اولین بار در فوریه ۲۰۰۳ در آسیا گزارش شد. سارس در ۲۰۰۳ سال در بیش از دوازده کشور در آمریکای شمالی، آمریکای جنوبی، اروپا و آسیا گسترش یافت (۱). علائم بیماری این ویروس از خفیف تا شدید متغیر است. علائم و نشانه های عفونت شامل تب، سرفه و مشکل در تنفس است (۲). مطالعات نشان داده است که ترس از ابتلا به کرونا منجر به بروز اختلالاتی مانند اضطراب کرونا می گردد. کسب اطلاعات از رسانه های گروهی و سایرین درباره خطرات ویروس می تواند باعث اضطراب زیاد در سالمندان شود. سالمندان بسیار وحشت زده بیشتر احتمال دارند که مبتلا به بیماری و مرگ ناشی از ویروس کرونا شوند. مطالعات نشان داده اند اضطراب کرونا با متغیرهای اساسی در سالمندی همچون ناهنجاری های روانی و استرس تنیدگی ادراک شده، حس انسجام و حمایت اجتماعی ادراک شده مشکلات ترس و انزوای اجتماعی و احساس تنهایی رابطه دارد (۳). با توجه به افزایش سالمندی و گسترش روزافزون بیماری کرونا در بسیاری از کشورهای دنیا از جمله ایران و استرس ناشی از این بیماری که سیستم ایمنی بدن را ضعیف می کند و از آنجایی که بیماری کرونا به دلیل ناشناخته بودن استرس و اضطراب زیادی ایجاد می نماید، بنابراین نیاز است تا عوامل مرتبط با آن را شناسایی و از آن ها برای کاهش اضطراب کرونا استفاده کرد (۱). رعایت کردن یک رژیم غذایی متعادل و سالم که حاوی تمام مواد مغذی ضروری باشد برای حفظ سلامتی بسیار اهمیت دارد. تعادل در ریز مغذی ها عامل اصلی در حفظ سیستم ایمنی سالم است. سال هاست که اهمیت تغذیه سالم در افزایش ایمنی و کاهش ابتلا به بیماری ها مشخص شده است. مطالعات بسیاری نشان داده اند که کمبود برخی مواد مغذی منجر به کاهش عملکرد سیستم ایمنی و در

1 SARS

روش شناسی

در این تحقیق کاربردی و از نوع علی-مقایسه ای یا پس رویدادی، ۱۲۰ نفر از زنان سالمند شرکت کننده در تمرینات ورزش یوگای باشگاه های سطح شهر شیراز به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. جهت اجرای تحقیق حاضر در ابتدا به مدیریت باشگاه های یوگای شهرستان شیراز مراجعه شد و پس از توضیح فرایند اجرای تحقیق حاضر و اخذ موافقت اعضای باشگاه، در ابتدا فرایند اجرای تحقیق حاضر تحت به صورت بورشور در سطح باشگاه ها نصب شد و افراد داوطلب شرکت در اجرای تحقیق ثبت نام شدند. در ادامه پس از تعیین یک جلسه توجیهی، فرایند اجرای تحقیق حاضر در جلسه مذکور برای تمامی افراد داوطلب توضیح داده شد سپس زنان سالمند داوطلب به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. در ادامه فرم های مشخصات فردی و رضایت نامه آگاهانه بین داوطلبین توزیع شد. سپس پرسشنامه های اضطراب کرونا ویروس (۱۰) و رفتار تغذیه ای (۱۱) بین آزمودنی ها توزیع و پس از تکمیل گردآوری شد. جهت تجزیه و تحلیل یافته ها از آزمون های آماری

کالموگروف- اسمیرنف و ضریب همبستگی اسپیرمن استفاده شد. کلیه عملیات آماری توسط نرم افزار SPSS/۱۶ و سطح معناداری آزمون ها $P \leq 0/05$ در نظر گرفته شد.

یافته ها

در جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد ویژگی های جمعیت شناختی آزمودنی ها گزارش شده است همچنین در جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد علایم روانی اضطراب کرونا ویروس، علایم جسمانی اضطراب کرونا ویروس، و رفتار تغذیه ای گزارش شده است. نتایج آزمون ضریب همبستگی اسپیرمن در جدول ۳ نشان می دهد که رابطه معنی داری بین رفتار تغذیه ای و علایم روانی اضطراب کرونا ویروس ($P=0/94$) و همچنین نمره کل اضطراب کرونا ویروس ($P=0/16$) وجود ندارد با این وجود رابطه معنی دار منفی بین رفتار تغذیه ای و علایم جسمانی اضطراب کرونا ویروس جود دارد ($P=0/01$) بدین معنی که با افزایش رفتار تغذیه ای میزان علایم جسمانی اضطراب کرونا ویروس کاهش می یابد.

جدل ۱. میانگین و انحراف استاندارد ویژگی های جمعیت شناختی آزمودنی ها

سن (سال)	قد (سانتی متر)	وزن (کیلوگرم)
۶۵,۲۲±۳,۲۴	۱۷۴,۷۶ ±۳,۷۸	۸۱,۲۳ ±۴,۳۸

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد علایم روانی اضطراب کرونا ویروس، علایم جسمانی اضطراب کرونا ویروس، اضطراب کرونا ویروس و رفتار تغذیه ای

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد
علایم روانی اضطراب کرونا ویروس	۷/۶۰	۷/۱۳
علایم جسمانی اضطراب کرونا ویروس	۹/۰۴	۵/۸۷
اضطراب کرونا ویروس	۱۶/۶۲	۹/۷۴
رفتار تغذیه ای	۲۸/۰۶	۵/۵۸

جدول ۳. نتایج آزمون ضریب همبستگی اسپیرمن جهت بررسی رابطه بین رفتار تغذیه ای و علایم روانی اضطراب کرونا ویروس

عامل	ضریب همبستگی	سطح معنی داری
علایم روانی اضطراب کرونا ویروس	- ۰/۰۰۷	۰/۹۴
علایم جسمانی اضطراب کرونا ویروس	- ۰/۲۲۸	۰/۰۱
اضطراب کرونا	- ۰/۱۲	۰/۱۶

بحث و بررسی

نتایج نشان داد که رابطه معنی داری بین رفتار تغذیه ای و علائم روانی اضطراب کرونا ویروس وجود ندارد. نتایج نشان داد که رابطه معنی دار منفی بین رفتار تغذیه ای و علائم جسمانی اضطراب کرونا ویروس وجود دارد بدین معنی که با افزایش رفتار تغذیه ای میزان علائم جسمانی اضطراب کرونا ویروس کاهش می یابد. اگرچه سالمندان روز به روز با افزایش سن شان با چالش های اجتناب ناپذیری مواجه می شوند؛ اما شیوع ویروس کرونا، سلامت جسمی و روانی آنها را در معرض خطر بیشتری قرار داده است (۱۲ و ۱۳). پیامدهای منفی شیوع ویروس کرونا بر زندگی سالمندان قابل توجه بوده و باعث اختلال در ابعاد روحی و روانی، احساس ترس ناشی از اخبار مرتبط با کرونا، عدم مراجعه یا کاهش مراجعه به مراکز بهداشتی و درمانی، تضعیف وضعیت اقتصادی، قطع کامل فعالیت های ورزشی و وسواس در رعایت مسائل بهداشتی گردیده است. بر اساس مطالعات انجام شده، به نظر می رسد رژیم غذایی مناسب وابسته به مقادیر مصرف پروتئین ها، کربوهیدرات مناسب و چربی های مفید و همچنین زمان بندی مناسب در تغذیه، ارتباط معنی داری با ابتلا به بیماری کووید-۱۹ دارد. با این حال این امر تحت تاثیر مسائل اقتصادی کشور ها بوده و اهمیت سازمان های بهداشتی هر کشور به آموزش این مسائل و هزینه هایی که برای این امر می نماید دارد. به طور کلی نتیجه گرفتند که زنانی که با مشکلات اقتصادی بیشتر روبرو بوده اند از نظر تغذیه سالم و مناسب در حد مطلوب قرار نداشته اند، و علاوه بر این بیشتر به بیماری کووید-۱۹ مبتلا شده اند (۱۴). این مطالعه با مطالعه حاضر همسو بود؛ لذا کاهش سلامت تغذیه ای با افزایش اضطراب در ارتباط است. به گونه ای که کالدر^۱ و همکاران در سال ۲۰۲۱ نشان داد رژیم غذایی نامطلوب با ضعف در تامین پروتئین های ضروری موجب کاهش عملکرد سیستم ایمنی می گردد؛ در حالی که رژیم غذایی غنی از ویتامین ها (ویتامین D و زینک) و پروتئین ها موجب افزایش کیفیت و بهبود عملکرد سیستم دفاعی بدن در مقابل رویارویی با عوامل بیماری زا شده و نقش مطلوبی در پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید-۱۹ دارد (۱۵). به عبارتی بعد از همه گیری کووید-۱۹ کاهش میزان فعالیت بدنی، قرنطینه اجتماعی موجب بروز اختلالاتی مانند افسردگی و اضطراب گردید (۱۶) همچنین کاهش میزان فعالیت بدنی، رژیم غذایی ناسالم، کاهش استفاده از آنتی اکسیدان ها، میوه ها، سبزیجات و ویتامین ها موجب افزایش خطر ابتلا و حتی مرگ و میر ناشی از ابتلا به بیماری کووید-۱۹ گردید (۱۷). در ارتباط با

رژیم غذایی و ارتباط آن با ابتلا به بیماری کووید-۱۹ مطالعه چسنا^۲ و همکاران نشان داد، افزایش مصرف گلوکز و کاهش میزان فعالیت بدنی در تعامل با تغییراتی در گیرنده های آندروژنیک خطر مرگ و میر ناشی از کووید-۱۹ را افزایش داد و در ادامه توصیه نمودند رژیم غذایی مناسب در کنار فعالیت بدنی با بهبود هموستاز گلوکز می تواند به کاهش آسیب ناشی از بیماری کووید-۱۹ منجر شود (۱۸). با توجه به سرعت همه گیری کووید-۱۹، مطالعات محدودی در ارتباط با ارتباط رژیم غذایی و میزان اضطراب کرونا در این بیماران انجام شده است، اما در رژیم غذایی حاوی آنتی اکسیدان ها و فعالیت ورزشی در پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید-۱۹ توصیه گردید (۱۹). علاوه بر این پژوهشگران عنوان نموده اند که سبک زندگی مناسب همراه با فعالیت بدنی منظم و رژیم غذایی مناسب به بهبود کیفیت زندگی افراد مبتلا به بیماری عفونت مجاری تنفسی (آسم) (۱۵) بیماران قلبی-عروقی (۲۰) منجر می شود. اما به نظر می رسد عدم معنی دار بودن ارتباط رفتار تغذیه ای با بعد روانی اضطراب کرونا به نظر می رسد پیچیدگی های روانشناختی عاملی بوده که بعد روانشناختی و بعد جسمانی افراد را از هم متمایز کرده و تفاوت هایی در ابراز اضطراب شود. در این زمینه مطالعه ی مهتا^۳ و همکاران نشان داد رفتار تغذیه ای در دراز مدت موجب پاسخ های مناسب هورمون های روان شناختی می گردد؛ با این حال سبک زندگی، تنوع غذایی و در نظر گرفتن رژیم غذایی حاوی مواد مغذی ضروری هم به زمان و هم به شرایط اقتصادی وابسته است (۲۱). نتایج این پژوهش لزوم آموزش باورهای سلامتی و سبک زندگی ارتقادهنده سلامتی در شرایط تهدید کووید-۱۹، جهت بهبود سلامت روانشناختی و مقابله با اضطراب را مطرح می سازد. هر پژوهشی با محدودیت هایی همراه است که نخست، در این پژوهش برای سنجش متغیرها از پرسشنامه استفاده شد، بنابراین پیشنهاد میشود در مطالعات آتی برای سنجش متغیرها به ویژه اضطراب کرونا از ابزارهای دیگری نظیر مصاحبه نیز استفاده شود. ناتوانی در کنترل برخی متغیرهای مزاحم نظیر سابقه اشتغال، میزان حقوق دریافتی و بخشی که در آن فعالیت می کنند از محدودیت های دیگر مطالعه حاضر بودند، لذا پیشنهاد میشود که پژوهشگران، مطالعه های مشابهی را با کنترل این متغیرهای مزاحم در آینده انجام دهند. با توجه به اینکه

2 Chesnut

3 Mehta

1 Calder

نتیجه گیری

به نظر می رسد تغذیه مناسب موجب کاهش اضطراب جسمی ناشی از همه گیری بیماری کووید-۱۹ می گردد؛ با این حال تحقیقات بیشتری در ارتباط با ابعاد روانشناختی، فرهنگی و اقتصادی جوامع درگیر نیاز است.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

در مطالعه حاضر فرم های رضایت نامه آگاهانه توسط تمامی آزمودنی ها تکمیل شد.

حامی مالی

مطالعه حاضر حامی مالی نداشت.

مشارکت نویسندگان

طراحی و ایده پردازی: زهرا مصلی نژاد؛ روش شناسی و تحلیل داده ها: راضیه بنیادی؛ نظارت و نگارش نهایی: زهرا مصلی نژاد و راضیه بنیادی.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است.

کووید ۱۹، یک تهدید جهانی برای بهداشت روان است، پیشنهاد می گردد پژوهش های متقابل فرهنگی نیز برای توسعه و ترویج روشهای درمانی و سیاست های مؤثر در مقابله با تأثیرات این اضطراب مرتبط با بیماری انجام شود. تمرین مهارتهای مقابلهای شناختی-رفتاری سالم و فرهنگ سلامتی با تأکید بر مزایای درمان پزشکی، جهت انجام در شیوه های زندگی سالم پیشنهاد می شود. با توجه به نتایج به دست آمده میتوان نتیجه گرفت که ارتقای رشد شخصی و معنوی و ارتباط مثبت و سازنده با دیگران و همچنین مسئولیت پذیری در سلامت میتواند اضطراب کرونا را به میزان معنی داری کم کند. بنابراین با بالا بردن احساس رشد شخصی و کارآمدی، رشد معنوی و از بین بردن باورهای غلط و میزان مسئولیت پذیری سلامتی افراد که رسانه ها و آموزش می توانند نقش زیادی در این زمینه ایفا کنند و نیز حفظ روابط شخصی مثبت با دیگران در شرایط حاضر از طریق تماس های تلفنی و مجازی در کم کردن میزان اضطراب حاصل از بیماری کرونا بسیار مؤثر هستند. همچنین ضمن توصیه و آموزش مردم به اهمیت رعایت اصول بهداشتی و سلامت، جلوگیری از نشر اخبار غلط و عدم ایجاد استرس و اضطراب کاذب در میان مردم برای حفظ آرامش آنها نیز برای مقابله با این بیماری از اهمیت بسزایی برخوردار است.

1. Tong Z-D., Tang A., Li K-F., Li P., Wang H-L., Yi J-P. (2020). Potential presymptomatic transmission of SARS-CoV-2, Zhejiang Province, China. *Emerg Infect Dis.* 2020 May. <https://doi.org/10.3201/eid2605.200198>.
2. Wu Z., McGoogan J.M (2020). Characteristics of and Important Lessons From the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak in China: Summary of a Report of 72 314 Cases From the Chinese Center for Disease Control and Prevention external icon. *JAMA.* Published online: February 24. DOI:10.1001/jama.2020.2648.
3. رحیمیان، مریم، دشت بزرگی، زهرا. (۱۴۰۰). اضطراب کرونا در سالمندان: نقش سبکهای مقابله با استرس و فرآیند روانشناسی پیری. *doi: 10.22126/jap.2021.6167.1504*
4. تقدیر م، سیندی م، عباس زاده س، پرستویی ک، (۱۳۹۹). مروری بر مداخلات مبتنی بر تغذیه در بیماری کووید ۱۹، (۲)۲۲، ۱۷۶-۱۶۹
5. Falkenberg RI, Eising C, Peters ML. Yoga and immune system functioning: a systematic review of randomized controlled trials. *Journal*

of behavioral medicine. 2018;41(4):467-82.. World Health Organiza.

6. کوه بومی م، نورسته ع، سمایی ن، (۱۳۹۴). بررسی اثرات تمرینات یوگا بر آمادگی جسمانی و تعادل زنان سالمند، (۳)۱۰
7. حسینی س، کشاورز الف، امین الف، ملکی م، بخشنده آبکنار اچ. [وضعیت تغذیه و رژیم غیر مرتبط عوامل بیماران سالمند نارسایی قلبی بستری در بیمارستان] سالمند. ۱۳۸۹؛ ۵ (۲): ۶۱-۶۶
8. Jones-Bitton, A., Best, C., MacTavish, J., Fleming, S., & Hoy, S. (2020). Stress, anxiety, depression, and resilience in Canadian farmers. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55, 229-236.
9. Li, G., Liu, Y., Jing, X., Wang, Y., Miao, M., Tao, L., Zhou, Z., Xie, Y., Huang, Y., Lei, J. & Zhang, M. (2021). Mortality risk of COVID-19 in elderly males with comorbidities: A multi-country study. *Aging (Albany NY)*, 13(1), 27-60.
10. علی پور، احمد، قدمی، ابوالفضل، علیپور، زهرا، عبدالله زاده، حسن. اعتباریابی مقدماتی مقیاس اضطراب بیماری کرونا (CDAS) در نمونه ایرانی. فصلنامه علمی-پژوهشی روانشناسی سلامت، ۱۳۹۸، ۸ (۳۲): ۱۶۳-۱۷۵.

۱۱. رمضانخانی علی، غفاری محتشم، میرزایی امین، خداکریم سهیلا، طاهری تنجانی پریسا، حیدریان زاده زهرا. بررسی رفتارهای تغذیه ای سالمندان مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی شهر ایلام. مجله آموزش و سلامت جامعه. ۱۳۹۵؛ ۳ (۳): ۴۵-۵۰.
۱۲. جوادی س، م، چ و ناطقی، کووید ۱۹، ۱۳۹۹ و تاثیرات روانی آن بر جمعیت سالمندان. طب فاجعه و آمادگی بهداشت عمومی، ۱۴ (۳): ۴۱-۴۰.
13. Delam, H., & Izanloo, S. (2020). Increased death anxiety in the elderly during Coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic. *Journal of Health Sciences & Surveillance System*, 8(4), 185-186.
14. Picchioni, F., Goulao, L. F., & Roberfroid, D. (2021). The impact of COVID-19 on diet quality, food security and nutrition in low and middle income countries: A systematic review of the evidence. *Clinical Nutrition*.
15. Calder, P.C. Nutrition and immunity: lessons for COVID-19. *Eur J Clin Nutr* 75, 1309–1318 (2021). <https://doi.org/10.1038/s41430-021-00949-8>
16. Puccinelli, P. J., da Costa, T. S., Seffrin, A., de Lira, C. A. B., Vancini, R. L., Nikolaidis, P. T., ... & Andrade, M. S. (2021). Reduced level of physical activity during COVID-19 pandemic is associated with depression and anxiety levels: an internet-based survey. *BMC Public Health*, 21(1), 1-11.
17. Mattioli, A. V., Sciomer, S., Cocchi, C., Maffei, S., & Gallina, S. (2020). Quarantine during COVID-19 outbreak: Changes in diet and physical activity increase the risk of cardiovascular disease. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 30(9), 1409-1417.
18. Chesnut, W. M., MacDonald, S., & Wambier, C. G. (2021). Could diet and exercise reduce risk of COVID-19 syndemic?. *Medical hypotheses*, 148, 110502.
19. Trujillo-Mayol, I., Guerra-Valle, M., Casas-Forero, N., Sobral, M. M. C., Viegas, O., Alarcón-Enos, J., ... & Pinho, O. (2021). Western dietary pattern antioxidant intakes and oxidative stress: importance during the SARS-CoV-2/COVID-19 pandemic. *Advances in Nutrition*, 12(3), 670-681.
20. Klimis, H., Marschner, S., Von Huben, A., Thiagalingam, A., & Chow, C. K. (2020). Predictors of Smoking Cessation in a Lifestyle-Focused Text-Message Support Programme Delivered to People with Coronary Heart Disease: An Analysis From the Tobacco Exercise and Diet Messages (TEXTME) Randomised Clinical Trial. *Tobacco use insights*, 13, 1179173X20901486.
21. Mehta, A., Kumar Ratre, Y., Sharma, K., Soni, V., Tiwari, A. K., Singh, R. P., ... & Vishvakarma, N. Interplay of Nutrition and Psychoneuroendocrineimmune modulation: Relevance for COVID-19 in BRICS nations. *Frontiers in Microbiology*, 3812.