

تغذیه مناسب از جمله راه های مهم حفظ سلامتی است و از این طریق میتوان بسیاری از بیماری های عفونی را مهار و مانع از بروز آن شد. برای مقابله با ویروس کرونا، بهترین شیوه، ارتقاء و تقویت سیستم ایمنی بدن و تامین میزان نیاز به مایعات، الکترولیت ها، انرژی، پروتئین و ریز مغذی ها است

اصول مراقبت تغذیه ای برای بیماران مبتلا به کرونا:

به طور کلی نوشیدن مایعات گرم کافی، گامی مؤثر در کنترل بیماری است. استفاده از آب جوشیده، چای کم رنگ، انواع سوپ ها و آب میوه ها همزمان با شروع علائم توصیه میشود. هضم ترکیبات مایع نیاز به انرژی کمتری دارد، در نتیجه بدن انرژی کافی برای مقابله با بیماری را خواهد داشت. مایعات به رقیق شدن ترشحات و دفع سموم کمک میکنند و باعث تسکین گلو درد میشود. از دیگر ترکیبات مهم در مقابله با این بیماری میتوان به دریافت کافی ریز مغذی های مؤثر در روی، منیزیم، E، D، ویتامین B6، سیستم ایمنی از قبیل ویتامین سلنیم و امگا ۳ بویژه از منابع غذایی غنی از این ترکیبات اشاره کرد.



توصیه های تغذیه ای:

- ♦ رعایت تنوع و تعادل در برنامه غذایی و استفاده از همه ۵ گروه غذایی شامل گروه نان و غلات با تاکید بر انواع سبوس دار، انواع جوانه ها، گروه میوه ها با تاکید بر مصرف انواع مختلف میوه ها، گروه سبزی ها با تاکید بر رنگ های متفاوت و به ویژه خانواده کلم، گروه گوشت ها با تاکید بر تخم مرغ، مرغ، ماهی، حبوبات و مغزها و گروه شیر و لبنیات با تاکید بر مصرف لبنیات کم چرب.
- ♦ بهترین رژیم غذایی برای این بیماران، رژیم غذایی نرم پروتئین پرکالری می باشد.
- ♦ مصرف منظم وعده های اصلی و میان وعده در طی روز
- ♦ در وعده صبحانه از تخم مرغ، شیر کم چرب، پنیر کم چرب و کم نمک، نان و غلات سبوس دار، میوه و سبزی و عسل (در دیابتی ها با احتیاط) استفاده شود.
- ♦ دریافت مکمل های ویتامین D براساس پروتکل های ابلاغی برای گروه های سنی مختلف صورت گیرد



- ♦ استفاده از منابع غذایی حاوی آهن همانند انواع گوشت و حبوبات (از حبوبات همراه منابع غذایی ویتامین C مانند نارنج و آلبیموی تازه به منظور جذب بهتر آهن می توان اسکه کاملا و به خوبی پخته شده باشد .
- ♦ مصرف سوپ به منظور دریافت سبزیجات، غلات کامل (مانند جو) و مایعات. در تهیه سوپ می توان از منابع پیش ساز ویتامین آ (هویج، گوجه فرنگی و کدو حلوایی) و همچنین از انواع سبزیجات برگ سبز نظیر تره، جعفری، اسفناج و گشنیز و نیز از سبزیجاتی همچون بروکلی، پیاز، جوانه ها و همچنین از تکه های سینه مرغ استفاده نمود .
- ♦ استفاده منظم از ماست های پروبیوتیک . این مواد در سلامت دستگاه گوارش و ممانعت از رشد و تکثیر انواع میکروب ها نقش دارند.
- ♦ تفاده کرد).
- ♦ مصرف غذا به صورت کاملا پخته باشد به خصوص در مورد گوشت ها، مرغ، ماکیان، ماهی ها و تخم مرغ توجه کنید





**دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و
درمانی آذربایجان غربی**



توصیه های تغذیه ای در بیماران مبتلا به کرونا

واحد آموزش سلامت



۰۴۴-۴۴۲۲۲۲۴۳

۱۴۰۴

تضعیف کننده های تغذیه ای سیستم ایمنی بدن:

- ♦ مصرف زیاد فست فودها، گوشت های فرآوری شده و غذاهای سرخ شده
- ♦ مصرف نوشابه ها و نوشیدنی های شیرین شده با شکر و مصرف قند ساده
- ♦ مصرف غذا در بیرون از منزل و محل کار
- ♦ مصرف گز، سوهان، نقل، نبات، کیک و کلوچه و سایر شیرینی جات



منبع: گاید لاین ۲۰۲۱ وزرات بهداشت تغذیه در کرونا

تقویت کننده های تغذیه ای سیستم ایمنی بدن:

- ♦ مصرف منظم صبحانه کامل
- ♦ مصرف کافی و روزانه منابع غذایی پروتئینی مانند تخم مرغ، انواع گوشت ها، مرغ، ماهی، حبوبات و مغزها
- ♦ استفاده از منابع غذایی ویتامین B6 همچون تخم مرغ، مرغ، ماهی، قارچ، حبوبات و آجیل ها
- ♦ مصرف انواع میوه و سبزی تازه
- ♦ مصرف انواع مرکبات (پرتقال و نارنگی و لیمو ترش و نارنج) بصورت منظم و روزانه حداقل دو عدد در روز
- ♦ مصرف غلات کامل (سبوس دار) مانند نان های سبوس دار
- ♦ مصرف شیر و لبنیات (کم چرب) و ترجیحا پروبیوتیک به مقدار حداقل دو لیوان در روز
- ♦ مصرف انواع ماهی حداقل دو بار در هفته
- ♦ استفاده از روغن مایع گیاهی نظیر روغن کانولا، کنجد و روغن زیتون در پخت غذا و به همراه سالاد
- ♦ گنجاندن انواع آجیل و مغز های بی نمک در برنامه غذایی (البته نباید در مصرف آن زیاده روی کرد)
- ♦ مصرف متعادل سیر