

توصیه های تغذیه ای

در دوران شیوع ویروس کوید ۱۹

منبع: طبق دستورالعمل معاونت غذا و دارو

واحد تغذیه بیمارستان بهمن

شهرک غرب خیابان ایران زمین شمالی بیمارستان بهمن

اردیبهشت ۹۹

چه غذاهایی مصرف نکنیم:

* کیک، کلوچه، گز، سوهان یا هر نوع شیرینی، شکلات، انواع نوشابه ها، آبمیوه های صنعتی، ترکیبات حاوی قندهای ساده ... و

* غذاهای چرب، شور و نفاخ

* انواع سس ها، فست فود و غذاهای کنسروی



توصیه های تغذیه ای مهم در بیمار مبتلا به کرونا

تغذیه مناسب یکی از راه های مقابله با بیماری کروناست. به طور کلی نوشیدن مایعات کافی باعث رقیق شدن ترشحات و تسکین گلودرد می شود و به دلیل هضم راحت مایعات، بدن انرژی کافی برای مقابله با بیماری دارد.

چه نکات تغذیه ای را رعایت کنیم؟

* نوشیدن آب آشامیدنی سالم و مایعات گرم به مقدار فراوان به دفع سموم و حفظ ایمنی مناسب بدن کمک میکند.

* روزانه حتما سه وعده اصلی غذایی و حداقل دو میان وعده غذایی مصرف کنید.



* از وعده های غذایی کوچک و کم حجم ولی پرانرژی ترجیحا به صورت پوره ای و نرم استفاده کنید.

* از گروه های نان و غلات سبوس دار، میوه و سبزی ها هر روز استفاده کنید.

* در وعده صبحانه از تخم مرغ آب پز، پنیرکم چرب، نان و غلات سبوس دار، گردو، عدسی، فرنی و شیربرنج استفاده کنید.

* همراه با غذا و سالاد، آب نارنج یا آب لیمو ترش تازه مصرف کنید.

* برای تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه از عسل استفاده کنید.

توصیه های تغذیه ای برای پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا



عملکرد سیستم ایمنی بدن نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری های تنفسی از جمله بیماری " کووید ۱۹ " دارد. دریافت ناکافی مواد غذایی می تواند باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن شده و احتمال ابتلا به بیماری های ذکر شده را افزایش دهد. بنابراین رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و کسب اطمینان از دریافت کافی ریزمغذی ها و پروتئین از برنامه غذایی روزانه می تواند نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن داشته باشد. کمبود دریافت مواد غذایی و کمبود ویتامین هایی مثل ویتامین C و A و D و تضعیف سیستم ایمنی بدن احتمال ابتلا به بیماریها را افزایش می دهد.

توصیه های تغذیه ای برای تقویت سیستم ایمنی بدن

* روزانه ۸-۶ لیوان آب آشامیدنی سالم و یا سایر مایعات بنوشید.

* اگر علائم سرماخوردگی دارید، سوپ و آش همراه با آب لیموی تازه و مایعات گرم استفاده کنید.

* در غذای روزانه از جوانه های گندم، ماش و شبدر که ترجیحا در منزل تهیه شده استفاده کنید.

* از میوه هایی مثل سیب، انار، مرکبات و... استفاده کنید.

* قبل از مصرف هر نوع میوه آنها را کامل شسته و ضدعفونی نموده و بدون پوست مصرف کنید.

* از سبزیجاتی مثل هویج، کدو حلوايي، کلم بروکلی، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای، شلغم و لبو در غذاهای روزانه استفاده کنید. این سبزی ها را بصورت بخارپز کنار غذا مصرف کنید.



* سوسیس، کالباس و سایر فست فودها و نیز غذاهای چرب و سنگین نخورید.

* از ظروف غذا، قاشق و چنگال شخصی استفاده کنید.

* از منابع پروتئینی خصوصا مرغ، ماهی، حبوبات یا تخم مرغ کامل پخته بیشتر استفاده کنید.

* مواد غذایی را به صورت فله یا باز خریداری نکنید و بسته های مواد غذایی را با مواد شوینده بشوید.

* قبل و بعد از غذا دادن به افراد بیمار و کودکان خردسال، حتما دست های خود و بیمار را ضد عفونی کنید.

* سیر و زنجبیل به دلیل ترکیبات خاصی که دارند می توانند در مقابله با عفونت ها مفید باشند اما تاثیر آنها بر درمان بیماری کووید ۱۹ ثابت نشده است. بهتر است آنها را به اندازه متعادل مصرف کنید.

* می توانید از جوشانده آویشن و پونه کوهی برای تقویت سیستم ایمنی و مقابله با عفونت استفاده کنید.

