

توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از بیماری کرونا

- ✓ رعایت تنوع و تعادل در برنامه غذایی و استفاده از شش گروه غذایی در پیشگیری و درمان بیماری کرونا موثر است.
- ✓ مصرف منظم وعده های اصلی غذایی و میان وعده در طی روز با تاکید بر صرف صبحانه.
- ✓ در وعده صبحانه از تخم مرغ، شیرکم چرب و پنیرکم چرب و کم نمک، نان و غلات سبوس دار و میوه و سبزی استفاده شود.
- ✓ مصرف منظم صبحانه کامل در تقویت سیستم ایمنی نقش دارد.
- ✓ تامین پروتئین مورد نیاز روزانه به ویژه از طریق تخم مرغ و گوشت سفید و حبوبات برای عملکرد بهتر سیستم ایمنی بدن.
- ✓ مرغ و تخم مرغ منبع خوبی از عنصر روی و پروتئین می باشد مصرف کافی و روزانه منابع روی و پروتئین در تقویت سیستم ایمنی بسیار اهمیت دارد.
- ✓ دریافت مکمل های توصیه شده از قبیل ویتامین D براساس پروتکل های ابلاغی وزارت بهداشت برای گروه های سنی مختلف صورت گیرد.
- ✓ منابع غذایی حاوی آهن مانند انواع گوشت و حبوبات، انواع مغزها، انواع خشکبار استفاده کنید.
- ✓ از حبوبات همراه منابع غذایی ویتامین C مانند نارنج و آلبیموی تازه به منظور جذب بهتر آهن استفاده کنید.
- ✓ استفاده از منابع غذایی ویتامین B6 همچون تخم مرغ، مرغ، ماهی، قارچ، حبوبات و آجیل ها می تواند در تقویت سیستم ایمنی نقش داشته باشد. ویتامین B6 در متابولیسم پروتئین نیز نقش دارد.
- ✓ مصرف غذا به صورت کاملاً پخته باشد. به خصوص در مورد گوشت ها، مرغ، ماکیان، ماهی ها و تخم مرغ توجه کنید که کاملاً و به خوبی پخته شده باشد.
- ✓ از انواع سوپ ها به منظور دریافت سبزیجات، غلات کامل (مانند بلغور گندم و جو)، لبنیات و مایعات استفاده کنید.
- ✓ مصرف میوه و سبزی تازه، سبب ارتقای سیستم ایمنی می گردند.
- ✓ مصرف انواع مرکبات (پرتقال و نارنگی و لیمو ترش، لیمو شیرین و نارنج) بصورت منظم و روزانه حداقل دو عدد در روز. مرکبات حاوی ویتامین C هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارند.
- ✓ مصرف غلات کامل سبوس دار مانند نان های سبوس دار. غلات کامل حاوی ویتامین های گروه B و سلنیوم هستند که می تواند به تقویت سیستم ایمنی کمک کنند.

اولین سایت معتبر آموزشی تغذیه سالم: nut.behdasgt.gov.ir

- ✓ مصرف شیر و لبنیات (کم چرب) و ترجیحا پروبیوتیک به مقدار حداقل دو لیوان شیر و یا جایگزین های آن (ماست، پنیر) در روز. این گروه منبع خوبی از ویتامین B2 و B12 هستند که در سیستم ایمنی نقش دارند.
- ✓ استفاده منظم از ماست های پروبیوتیک. این مواد در سلامت دستگاه گوارش و ممانعت از رشد و تکثیر انواع میکروبها نقش دارند به علاوه ماست منبع خوبی از پروتئین و روی می باشد.
- ✓ مصرف انواع ماهی حداقل دو بار در هفته. ماهی ها حاوی چربی های امگا ۳ و سلنیوم هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارد.
- ✓ گنجاندن انواع آجیل و مغزهای بی نمک یا کم نمک در برنامه غذایی و بعنوان میان وعده برای تقویت سیستم ایمنی مناسب است.
- ✓ از مصرف زیاد فست فودها، گوشت های فرآوری شده و غذاهای سرخ شده اجتناب کنید چرا که این مواد غذایی حاوی نمک زیاد، اسیدهای چرب ترانس و اشباع بوده و برای سلامتی و عملکرد سیستم ایمنی نامطلوب هستند.
- ✓ از مصرف نوشابه ها و نوشیدنی های شیرین شده با شکر و مصرف قند ساده اجتناب کنید چرا که با تضعیف عملکرد سیستم ایمنی همراه است.

۱۴ نکته برای اجرای اصول تغذیه صحیح در دوران نقاهت کووید-۱۹

۱. تامین مقادیر زیاد مایعات همچون آب، آب میوه تازه طبیعی (آب پرتقال، آب سیب، آب لیمو شیرین و...) و آب سبزی های تازه طبیعی (آب کرفس، آب هویج، آب گوجه فرنگی و...)، چای کم رنگ، آب گوشت یا آب مرغ به میزان حداقل ۸ لیوان در روز به منظور رقیق کردن ترشحات درون مجاری هوایی
۲. مصرف انواع سوپ داغ مانند سوپ سبزیجات، سوپ جو، بلغور جو دوسر و... و آش های سبک مانند آش برنج، آش جو، آش سبزیجات و...
۳. مصرف روزانه میوه و سبزی تازه (کاهو، کلم، سبزی خوردن و...) یا سبزیجات آبپز بصورت دورچین غذا برای تحریک اشتها و تامین ریزمغذی های لازم
۴. استفاده از مقدار زیاد منابع غذایی ویتامین A که سبب حفظ یکپارچگی مخاط تنفسی می شود مانند زرده تخم مرغ، گوشت، ماهی، جگر، میوه ها و سبزی های زرد و نارنجی همچون کدو حلوايي، هویج، فلفل دلمه ای زرد و نارنجی و قرمز، برگ های تیره رنگ کاهو، اسفناج، برگ چغندر، جعفری و...
۵. استفاده از منابع غذایی ویتامین C بدلیل خاصیت آنتی اکسیدانی آن: مانند مرکبات و سبزیجات سبز رنگ مانند فلفل دلمه ای (بویژه آب تازه میوه ها و سبزی ها) یا آب نارنج یا آب لیمو ترش تازه همراه غذا و سالاد که سبب افزایش اشتها نیز می شود
۶. استفاده از منابع غذایی پروتئین، روی، آهن، سلنیم که تقویت کننده سیستم ایمنی است مانند گوشت، مرغ، تخم مرغ، ماهی یا میگو، حبوبات، غلات کامل، انواع مغز (بادام، گردو، پسته، فندق و...) و خشکبار
۷. استفاده از منابع کربوهیدرات پیچیده و نشاسته ای همچون برنج، سیب زمینی و نان سبوسدار حداقل در یکی از وعده های غذایی روزانه
۸. استفاده از روغن گیاهی یا روغن نباتی شامل آفتابگردان، سویا، پنبه دانه، زیتون، کنجد، کلزا به منظور تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تامین برخی از اسیدهای چرب ضروری و ویتامین های محلول در چربی در تهیه غذا (جز روش) سرخ کردن

۹. استفاده از **عسل** برای تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه در حد متعادل. زیاده روی در مصرف عسل نیز موجب چاقی می شود.

۱۰. استفاده از **زردچوبه** در تهیه غذا باعث خاصیت ضد التهاب آن

۱۱. اضافه کردن **سیر و پیاز تازه و زنجبیل** به غذاها که به تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک می کند

۱۲. استفاده از **زنجبیل یا موز** در مواردی که حالت تهوع وجود دارد

۱۳. اضافه کردن مقداری **پودر سبوس خوراکی** (برنج یا گندم) فراوری شده و استاندارد به غذاهایی همچون آش، سوپ یا سالاد برای جلوگیری از یبوست

۱۴. مصرف منظم **صبحانه** و دو تا سه **میان وعده** برای تامین بهتر انرژی و ریز مغذی های مورد نیاز

۱۴ نکته برای پرهیز و محدودیت های غذایی در دوران نقاهت کووید-۱۹

۱. پرهیز از غذاهای سنگین مانند آش غلیظ، ماکارونی و سوسیس و کالباس، کله وپاچه که هضم آن دشوار است
۲. محدود کردن غذاهای پرچرب و یا سرخ کرده مانند الویه، سیب زمینی سرخ شده، پنیر پیتزا، انواع کوکو و کتلت (می توان روغن اضافی کوکو و کتلت را با استفاده از دستمال کاغذی تمیز و یا کاغذ های جاذب گرفت و سپس مصرف کرد).
۳. محدود کردن مصرف انواع فست فودها و غذاهای آماده فراوری شده
۴. ممنوعیت استفاده از ترشی ها و سرکه که سبب خشکی دستگاه تنفس و تحریک آن می شوند
۵. محدودیت مصرف نمک و شورها و غذاهای کنسروی شور
۶. محدود کردن استفاده از رب گوجه، فلفل، انواع سس های تند و سس خردل
۷. محدود کردن مواد شیرین و شیرینی ها، آبمیوه های صنعتی، نوشابه های گازدار، شکر، مربا و قند و عسل
۸. محدود کردن نوشیدنی ها و خوراکی های محرک مانند قهوه، چای غلیظ، نسکافه و یا شکلات تلخ
۹. اجتناب از مصرف زیاد سیر و زنجبیل
۱۰. ممنوعیت استفاده از سیوس در صورت وجود اسهال
۱۱. اجتناب از مصرف از روغن ها و چربی های حیوانی شامل، کره، پیه، دنبه و....
۱۲. تداوم محدودیت ها و رژیم غذایی ویژه، در افرادی که بیماری زمینه ای دارند (مانند دیابت، فشار خون بالا و...)

سلامت باشید