

اصول تغذیه صحیح در بیماری کرونا

(۱) مصرف مقادیر زیاد مایعات همچون آب ، آبمیوه تازه طبیعی (آب هندوانه، آب پرتغال، آب سیب...) و آب سبزی های تازه طبیعی (آب کرفس، آب هویج، آب گوجه فرنگی و ...)، چای کمرنگ، آب گوشت یا آب مرغ به میزان حداقل ۸ لیوان در روز

(۲) مصرف انواع سوپ داغ مانند سوپ سبزیجات ، سوپ جو، بلغور، جودوسرو ... آش های سبک مانند ، آش جو، آش سبزیجات و ...

(۳) مصرف روزانه میوه و سبزی تازه (کاهو، کلم، سبزی خوردن و ...) یا سبزیجات آب پز به صورت دورچین غذا برای تحریک اشتها و تامین ریزمغذی های لازم

(۴) استفاده از مقدار زیاد منابع غذایی **ویتامین آ** 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 حلوایی، هویج، فلفل دلمه ای زرد و نارنجی، برگ های تیره رنگ کاهو، اسفناج و ...)

(۵) استفاده از منابع غذایی **ویتامین ث** بدلیل خاصیت آنتی اکسیدانی آن : مانند مرکبات و سبزیجات سبز رنگ مانند فلفل دلمه ای (به ویژه آب تازه میوه ها و سبزی ها یا آب نارنج یا آب لیموترش 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 (سالمون) یا میگو، حبوبات، غلات کامل، انواع مغز (بادام، گردو، پسته، فندق و ...) و خشکبار حداقل ۲ وعده در روز

(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 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

(۱۰) استفاده از زردچوبه در تهیه غذا به علت خاصیت ضدالتهاب 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) فرآوری 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

محدودیت های غذایی در بیماری کرونا:

- ۱) پرهیز از غذاهای سنگین مانند آش، گوشت غلیظ، ماکارونی و سوسیس که هضم آن دشوار است.
- ۲) محدود کردن غذاهای پرچرب و یا سرخ کرده مانند الویه، سیب زمینی سرخ شده، پیتزا، انواع کوکو و کتلت
- ۳) محدود کردن مصرف انواع فست فود ها و غذاهای آماده فرآوری شده
- ۴) ممنوعیت استفاده از ترشی ها و سرکه که سبب خشکی دستگاه تنفس و تحریک آن می شوند.
- ۵) محدودیت مصرف نمک و غذاهای کنسروی شور
- ۶) محدود کردن مصرف شیر و لبنیات (بجز نوع پروبیوتیک) که ایجاد موکوس در دستگاه تنفسی می کنند.
- ۷) محدود کردن استفاده از رب گوجه، فلفل، انواع سس های تند و سس خردل
- ۸) محدود کردن مواد شیرین و شیرینی ها، آبمیوه های صنعتی، نوشابه های گازدار، شکر، مربا و قند
- ۹) محدود کردن نوشیدنی ها و خوراکی های محرک مانند قهوه، چای غلیظ، نسکافه و یا شکلات تلخ
- ۱۰) اجتناب از مصرف بیش از حد سیر و زنجبیل
- ۱۱) ممنوعیت استفاده از سبوس در صورت وجود اسهال
- ۱۲) ممنوعیت استفاده از روغن هایی مانند زیتون، کلزا، کنجد، و روغن آفتابگردان و... برای سرخ کردن مواد غذایی
- ۱۳) محدود کردن استفاده از روغن ها و چربی های حیوانی شامل کره، پیه، دنبه و...
- ۱۴) تداوم محدودیت ها و رژیم غذایی ویژه، در افرادی که بیماری زمینه ای دارند (مانند دیابت، فشارخون بالا و ...)

تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت – واحد تغذیه مرکز آموزشی درمانی طالقانی