



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# بسته آموزشی دوازدهمین بسیج ملی آموزشی تغذیه



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

معاونت بهداشتی

گروه بهبود تغذیه جامعه

# توصیه های مهم تغذیه ای برای پیشگیری

## از کووید-۱۹

- با استفاده روزانه از گروههای غذایی اصلی ( نان و غلات، سبزی ها، میوه ها، شیر و لبنیات، گوشت و تخم مرغ و حبوبات ) می توانید یک برنامه غذایی متعادل و متنوع برای حفظ سلامت خود داشته باشید.
- با پیروی از تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه، به تقویت سیستم ایمنی بدن خود برای مقابله با کرونا کمک کنید.
- مصرف روزانه سبزی ها و میوه ها برای تقویت سیستم ایمنی بدن و مقابله با بیماری ها ضروری است.
- برای دریافت پروتئین که موجب تقویت سیستم ایمنی می شود، روزانه از تخم مرغ یا گوشت یا حبوبات استفاده کنید.
- از مصرف غذاهای چرب و سرخ شده و پر نمک که موجب اختلال در کارکرد سیستم ایمنی و افزایش خطر ابتلا به کرونا می شود، خودداری کنید.
- از مصرف زیاد نوشیدنی های خیلی شیرین مثل نوشابه های گازدار، آب میوه ها، شربت های خیلی شیرین که باعث اختلال در سیستم ایمنی بدن می شوند، اجتناب کنید.
- روزانه از شیر، ماست و پنیر کم چرب برای حفظ سلامت و تقویت سیستم ایمنی بدن مصرف کنید.
- از مصرف بی رویه فست فودها که مقدار زیادی چربی و نمک دارند و باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن میشوند، خودداری کنید.
- مصرف روغن های جامد و نیمه جامد، روغن حیوانی و دنبه با تحریک سیستم ایمنی، موجب اختلال در مقابله بدن با کرونا می شود.
- روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب و سایر مایعات بنوشید، چرا که کم آبی منجر به تضعیف سیستم ایمنی می شود.

## توصیه های تغذیه ای قبل و پس از واکسیناسیون کرونا

- با توجه به نقش تغذیه در حفظ سلامت و افزایش کارایی سیستم ایمنی بدن، لازم است در هنگام واکسیناسیون موارد زیر رعایت شود:
- زمان واکسیناسیون نباید ناشتا باشید. لازم است صبحانه یا میان وعده ساده ای میل کنید.
- قبل و بعد از واکسن، آب و مایعات فراوان بنوشید چون کم آبی بدن موجب اختلال در سیستم ایمنی و عدم پاسخ مناسب بدن به واکسن می شود.
- قبل و پس از واکسیناسیون مصرف روزانه مقادیر کافی از انواع سبزی ها و میوه ها، شیر و لبنیات کم چرب، تخم مرغ، حبوبات، گوشت ها، نان و غلات سبوس دار به سیستم ایمنی بدن و پاسخ مناسب به واکسن کمک می کنند.
- مصرف حداقل ۵ واحد در روز ۳ ( واحد از انواع سبزی ها ) و ۲ واحد از انواع میوه ها در میان وعده ها برای تقویت سیستم ایمنی و پاسخ مناسب بدن به واکسن لازم است.
- مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D را براساس دستور عمل های وزارت بهداشت، ماهانه یک عدد برای تقویت سیستم ایمنی بدن مصرف کنید.
- مادران باردار باید روزانه یک عدد مکمل ویتامین D ۱۰۰۰ واحدی که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک میکند ، مصرف کنند.
- مصرف فست فودها، غذاهای چرب، شیرین، پرنمک و تنقلات شور موجب تضعیف سیستم ایمنی شده و زمینه را برای ابتلا به بیماری ها از جمله کرونا فراهم می کند باید از مصرف بی رویه آنها خودداری شود.
- از مصرف روغن های نباتی جامد و نیمه جامد، روغن ها و چربی های حیوانی به دلیل تحریک سیستم ایمنی بدن خودداری شود.
- تغذیه صحیح با رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه به تاثیر بهتر واکسن در بدن کمک می کند.
- با پیروی از یک برنامه غذایی متعادل و متنوع نیازی به مصرف مکمل های ویتامینی هنگام واکسیناسیون نیست.

# مهم ترین توصیه های تغذیه ای در زمان

## ابتلا به بیماری کرونا

- رعایت تنوع و تعادل در برنامه غذایی و استفاده از همه ۶ گروه غذایی شامل گروه نان و غلات با تاکید بر غلات و نان های سبوس دار، انواع جوانه ها و گروه میوه ها با تاکید بر مصرف انواع مختلف میوه ها، گروه سبزی ها با تاکید بر مصرف انواع آن ها با رنگ های متفاوت و به ویژه خانواده کلم، گروه گوشت ها با تاکید بر تخم مرغ، مرغ، ماهی، گروه حبوبات و مغزها با تاکید بر مصرف روزانه حبوبات و گروه شیر و لبنیات با تاکید بر مصرف لبنیات کم چرب.
- مصرف منظم وعده های اصلی غذایی و میان وعده در طی روز با تاکید بر صرف صبحانه.
- در وعده صبحانه از تخم مرغ، شیر کم چرب و پنیر کم 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 وزارت بهداشت برای گروه های سنی مختلف صورت گیرد.
- استفاده از منابع غذایی حاوی آهن همانند انواع گوشت و حبوبات، انواع مغزها، انواع خشکبار.
- از حبوبات همراه منابع غذایی ویتامین C مانند نارنج و آبلیمو تازه به منظور جذب بهتر آهن می توان استفاده کرد.
- 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 کاملا پخته باشد. به خصوص در مورد گوشت ها، مرغ، ماکیان، ماهی ها و تخم مرغ توجه کنید که کاملا و به خوبی پخته شده باشد.
- مصرف سوپ به منظور دریافت سبزیجات، غلات کامل (مانند بلغور گندم و جو) و مایعات. در تهیه سوپ می توان از منابع پیش ساز ویتامین A (هویج، گوجه فرنگی و کدو حلوائی) و همچنین از انواع سبزیجات برگ سبز نظیر تره، جعفری، اسفناج و گشنیز، برگ چغندر و نیز از سبزیجاتی مثل کلم بروکلی و پیاز به علت داشتن ترکیبات گوگردی و جوانه ها به دلیل داشتن انواع ویتامین های B و همچنین از منابع پروتئینی مثل حبوبات، تخم مرغ و یا گوشت سفید، ماست و یا کشک استفاده نمود.

- مصرف مایعات گرم فراوان نظیر آب جوش و چای کم رنگ، شیر کم چرب، مصرف میوه و سبزی تازه، استفاده از تمام زیر گروه‌های میوه‌ها به دلیل داشتن پیش ساز ویتامین A و ویتامین C و استفاده از تمام زیر گروه‌های سبزی‌جات مشتمل بر سبزیجات زرد، قرمز، نارنجی و سبز رنگ خوب شسته و ضد عفونی شده. سبزی‌جات به دلیل داشتن پیش ساز ویتامین A، اسید فولیک و دارا بودن ویتامین C و رنگ دانه‌های فراوان سبب ارتقای سیستم ایمنی می‌گردند.
- 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 نان‌های سبوس دار. غلات کامل حاوی ویتامین‌های گروه B و سلنیوم هستند که می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی کمک کنند.
- مصرف شیر و لبنیات (کم چرب) و ترجیحاً پروبیوتیک به مقدار حداقل دو لیوان شیر و یا جایگزین‌های آن (ماست، پنیر) در روز. این گروه منبع خوبی از ویتامین B2 و B12 هستند که در سیستم ایمنی نقش دارند.
- استفاده منظم از ماست‌های پروبیوتیک. این مواد در سلامت دستگاه گوارش و ممانعت از رشد و تکثیر انواع میکروب‌ها نقش دارند به علاوه ماست منبع خوبی از پروتیین و روی می‌باشد.
- مصرف انواع ماهی حداقل دو بار در هفته. ماهی‌ها حاوی چربی‌های امگا ۳ و سلنیوم هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارد.
- استفاده از انواع روغن مایع گیاهی (نظیر روغن کانولا، کنجد، ذرت، آفتابگردان، سویا و روغن زیتون) در پخت غذا. این مواد نیز حاوی امگا ۳ هستند و توصیه می‌شود که در محدوده انرژی مورد نیاز مصرف شوند. بطور کلی ۲۵ تا ۳۰٪ انرژی مورد نیاز روزانه باید از چربی و روغن تامین شود. مصرف زیاد روغن و چربی علاوه بر اضافه وزن و چاقی احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد. روغن‌های مایع گیاهی حاوی ویتامین E نیز هستند که در تقویت سیستم ایمنی نقش دارد.
- گنجاندن انواع آجیل و مغزهای بی‌نمک یا کم‌نمک در برنامه غذایی و بعنوان میان وعده برای تقویت سیستم ایمنی مناسب است. آجیل‌ها منبع خوبی از ویتامین E و روی و سلنیوم می‌باشند. البته لازم به ذکر است که نباید در مصرف آن‌ها زیاده روی نمود چون حاوی مقادیر زیادی چربی هستند و موجب اضافه وزن و چاقی می‌شوند.
- از مصرف زیاد فست فودها، گوشت‌های 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.
- گرچه بعضی مواد غذایی مانند سیر و زنجبیل به واسطه وجود فیتو کمیکال‌ها در تقویت سیستم ایمنی نقش دارند اما بزرگنمایی خاصیت آن‌ها و مصرف بی‌رویه آنها توصیه نمی‌شود.
- از مصرف نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر و مصرف قند ساده اجتناب کنید چرا که با تضعیف عملکرد سیستم ایمنی همراه است.

## مهم ترین توصیه های تغذیه ای در زمان

### نقاوت بیماری کرونا

#### چند نکته برای اجرای اصول تغذیه صحیح در دوران نقاوت کووید-۱۹

- 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
- 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 ...
- 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
- 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 حلوائی، هویج، فلفل دلمه ای زرد و نارنجی و قرمز، برگ های تیره رنگ کاهو، اسفناج، برگ چغندر، جعفری و ...
- 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
- 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
- استفاده از منابع کربوهیدرات پیچیده و نشاسته ای همچون برنج، سیب زمینی و نان سبوسدار حداقل در یکی از وعده های غذایی روزانه
- 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
- استفاده از عسل برای تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه در حد متعادل. زیاده روی در مصرف عسل نیز موجب چاقی می شود.
- استفاده از زردچوبه در تهیه غذا بعلت خاصیت ضد التهاب آن
- اضافه کردن سیر و پیاز تازه و زنجبیل به غذاها که به تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک می کند

- استفاده از زنجبیل یا موز در مواردی که حالت تهوع وجود دارد
- اضافه کردن مقداری پودر سبوس خوراکی (برنج یا گندم) فراوری شده و استاندارد به غذاهایی همچون آش، سوپ یا سالاد برای جلوگیری از یبوست
- مصرف منظم صبحانه و دو تا سه وعده برای تامین بهتر انرژی و ریز مغذی های مورد نیاز

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

- پرهیز از غذاهای سنگین مانند آش غلیظ، ماکارونی و سوسیس و کالباس ، کله وپاچه که هضم آن دشوار است
- 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).
- محدود کردن مصرف انواع فست فودها و غذاهای آماده فراوری شده
- ممنوعیت استفاده از ترشی ها و سرکه که سبب خشکی دستگاه تنفس و تحریک آن می شوند
- محدودیت مصرف نمک و شورها و غذاهای کنسروی شور
- محدود کردن استفاده از رب گوجه، فلفل، انواع سس های تند و سس خردل
- محدود کردن مواد شیرین و شیرینی ها، آبمیوه های صنعتی، نوشابه های گازدار، شکر، مربا و قند و عسل
- محدود کردن نوشیدنی ها و خوراکی های محرک مانند قهوه، چای غلیظ، نسکافه و یا شکلات تلخ
- اجتناب از مصرف زیاد سیر و زنجبیل
- ممنوعیت استفاده از سبوس در صورت وجود اسهال
- اجتناب از مصرف از روغن ها و چربی های حیوانی شامل، کره، پیه، دنبه و .....
- تداوم محدودیت ها و رژیم غذایی ویژه، در افرادی که بیماری زمینه ای دارند (مانند دیابت، فشار خون بالا و...)



# توصیه های تغذیه ای در کاهش علائم بیماری کرونا

برخی افراد در مراحل اولیه عفونت با ویروس کرونا ممکن است علائمی مانند: تب، بی اشتها، اسهال، تهوع و استفراغ را تجربه کنند. توصیه های تغذیه ای ذیل در کاهش علائم موثر است:

## توصیه های تغذیه ای به بیماران کرونایی که تب دارند:

- ۱- مصرف آب و مایعات و غذا در حجم کم و دفعات بیشتر
- ۲- مصرف میوه ها: سیب، موز، آلو، طالبی، کیوی، پرتقال - مصرف سبزی ها: اسفناج، جعفری، لوبیا سبز، هویج، کدو حلوائی، گوجه فرنگی و سیب زمینی
- ۳- مصرف پروتئین: انواع گوشت (قرمز، مرغ، ماهی و طیور) - تخم مرغ

## توصیه های تغذیه ای به بیماران کرونایی که بی اشتها دارند:

۱. مصرف چای لیمو زنجبیل
۲. اضافه کردن ادویه ها و گلپر به غذا
۳. مصرف سمنو، جوانه گندم و جوانه نخود
۴. مصرف شیر برنج با سیاه دانه و کمی دارچین
۵. اضافه کردن آرد برنج به انواع سوپ یا غذا
۶. اضافه کردن پودر مغزهای گیاهی نظیر گردو، بادام، کنجد، پسته به ماست یا سوپ یا سایر غذاها
۷. استفاده از ارده، حلوا ارده یا کره بادام زمینی به همراه نان تست / برشته در میان وعده

## توصیه های تغذیه ای کرونایی مبتلا به اسهال

الف- مواد غذایی مناسب برای زمان اسهال:

- ۱- مصرف آب و مایعات فراوان در بین وعده های غذایی
- ۲- موز
- ۳- سیب پخته/ کمپوت سیب بدون شکر
- ۴- نان سفید
- ۵- سیب زمینی پخته



۶- جوجه آب پز یا بخارپز

۷- ماست پروبیوتیک

۸- سوپ مرغ بدون چربی یا کم چربی

ب- مواد غذایی نامناسب زمان اسهال

۱. قهوه و نوشیدنی های کافئین دار، کاکائو و شکلات

۲. مواد غذایی که دارای شیرین کننده های مصنوعی و سوربیتول می باشند مانند آبنبات، نوشابه ها، آدامس

شیرین و سایر مواد غذایی شیرین

۳. مواد غذایی نفاخ: میوه ها و سبزی هایی همچون انواع کلم و گل کلم، بروکلی، حبوبات و غذاهای پرچاشنی

۴. مصرف میوه و آب میوه با اثر ملین کنندگی مانند آلو، انجیر و آب آلو

۵. غذاهای مانده و کهنه

۶. غذای رستورانها، فست فودی ها و غذاهای خیابانی

### **توصیه های تغذیه ای به بیماران کرونایی که تهوع و استفراغ دارند:**

الف- مواد غذایی مناسب در زمان تهوع و استفراغ

تا زمانی که تهوع یا استفراغ دارید، از خوردن و آشامیدن هر ماده غذایی یا نوشیدنی پرهیز نمایید.

۱. پس از توقف استفراغ، می توانید کمی مایعات رقیق مانند آب مرغ یا گوشت، آب سیب میل کنید.

۲. با گذشت ۸ ساعت از قطع شدن استفراغ، می توانید مصرف غذاهای جامد را شروع کنید. غذای جامد را با یک نوع غذای ساده و در اندازه خیلی کوچک در هر بار شروع کنید. غذا باید بی بو، کم چرب و کم فیبر باشد. نمونه ای از غذاهای مناسب برای این زمان: سس سیب (کمپوت سیب بدون افزودن شکر)، مرغ پخته، موز، عصاره رقیق گوشت، نان تست، تخم مرغ آب پز (بدون روغن افزوده)، سیب زمینی، چوب شور، برنج، غلات پخته و ماست

۳. مصرف تکه های میوه یخ زده یا آب میوه های طبیعی رقیق شده همراه با یخ می تواند مفید باشد.

ب- مواد غذایی نامناسب در زمان تهوع و استفراغ

۱. غذاهای پرچرب یا سرخ کرده،

۲. آب میوه ها و نوشیدنی های خیلی شیرین،

۳. غذاهای بسیار معطر،

۴. غذاهای حاوی فیبر بالا،

۵. غذاهای نفاخ

۶. غذاها و یا نوشیدنی های خیلی گرم