



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

مرکز بهداشت شهرستان پیرچند

واحد بهبود تغذیه جامع

مقدمه

* کرونا ویروسها که پس از راینو ویروسها بزرگترین عامل ابتلا به سرماخوردگی هستند، بیشتر در زمستان و بهار باعث سرماخوردگی می شوند. اگرچه کرونا ویروسها بیشتر در حیوانات دیده می شوند، اما هفت نوع از آنها دستگاه تنفسی بدن انسان را تحت تأثیر قرار می دهد.

* با توجه به نوع ویروس، علائم می تواند از نشانه های سرماخوردگی عادی تا تب، سرفه، تنگی نفس و مشکلات حاد تنفسی باشد. همچنین بیمار ممکن است سرفه های چند روزه ظاهراً بدون دلیل نیز داشته باشد. این ویروس، برخلاف سارس، نه تنها دستگاه تنفسی، بلکه ارگانهای حیاتی دیگر بدن مثل کلیه و کبد را نیز درگیر می کند. در موارد حاد، مشکلات گوارشی نظیر اسهال، نارسایی حاد تنفسی، اختلال های انعقادی خون و نارسایی کلیه نیز گزارش شده است، که همه این مورد می تواند بیمار را به همودیالیز نیازمند کند.

* تغذیه مناسب از جمله راه های مهم حفظ سلامتی است و از این طریق می توان بسیاری از بیماریهای عفونی را مهار و مانع از بروز آن شد. آنچه از بررسی متون علمی و گزارش های مراکز پژوهشی معتبر دنیا می توان استنباط نمود، این است که برای مقابله با این بیماری، بهترین شیوه ارتقا و تقویت وضعیت سیستم ایمنی و تامین میزان مورد نیاز بدن به مایعات، الکترولیتها، انرژی، پروتئین و ریز مغذی ها است.

اصول مراقبت تغذیه ای برای بیماران سرپایی



* به طور کلی نوشیدن مایعات کافی، گامی مؤثر در کنترل بیماری است. استفاده از آب، آب میوه های تازه و طبیعی، چای و انواع سوپ ها به خصوص سوپ سبزی جات و حبوبات، هم زمان با شروع علائم، توصیه می شود. 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 می کند و باعث تسکین گلودرد نیز می شود. از دیگر ترکیبات مهم در مقابله با این بیماری می توان به دریافت کافی ریز مغذی های مؤثر در سیستم ایمنی از قبیل ویتامین های C، B6، E، D و روی، منیزیم، سلنیوم و همچنین منابع امگا ۳ اشاره کرد. متخصصان معتقدند ویتامین C نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از بیماری بر عهده دارد.

مراقبت های تغذیه ای در بیماران سرپایی مبتلا به کرونا





*مصرف انواع ماهی حداقل دو بار در هفته . این مواد غذایی حاوی چربی های امگا ۳ هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارد . به علاوه ماهی ها منبع خوبی از سلنیوم می باشند که بدن را در برابر عوامل بیماری زا مقاوم ایمن می سازد.

*استفاده از روغن مایع (گیاهی) نظیر روغن کانولا، کنجد و روغن زیتون در پخت غذا و به همراه سالاد . این مواد نیز حاوی امگا ۳ هستند و توصیه می شود که در محدوده انرژی مورد نیاز هر فرد مصرف شوند . به علاوه روغن های مایع گیاهی حاوی ویتامین E هستند، که این ویتامین نیز مقاومت در برابر بیماری ها را افزایش می دهد.

*گنجاندن انواع آجیل و مغز های بی نمک در برنامه غذایی نیز برای بهبود سیستم ایمنی مناسب است . آجیل ها منبع خوبی از ویتامین E، روی و سلنیوم می باشد . البته لازم به ذکر است که نباید در مصرف آنها زیاده روی نمود.

*از مصرف زیاد غذاهای آماده، گوشت های فرآوری شده و غذاهای سرخ کردنی اجتناب کنید چرا که این مواد غذایی حاوی نمک زیاد، اسید های 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 نیز پرهیز کنید، چرا که با تضعیف سیستم ایمنی بدن همراه است.



*بهتر است غذا به صورت کاملاً پخته شده، مصرف شود . به خصوص در مورد گوشت ها، مرغ، ماکیان، ماهی ها و تخم مرغ .

*مصرف سوپ به منظور دریافت سبزیجات، غلات کامل (مانند جو) و مایعات . در تهیه سوپ می توان از منابع پیش ساز ویتامین A (هویج، گوجه فرنگی و کدو حلوائی) و همچنین انواع سبزی های برگ سبز (نظیر تره، جعفری، اسفناج و گشنیز) و نیز از سبزی هایی همچون بروکلی و پیاز و جوانه ها به دلیل داشتن انواع ویتامین های B و همچنین از تکه های سینه مرغ، استفاده نمود.

*مصرف مایعات گرم فراوان نظیر آب جوشیده و چای کم رنگ در طول شبانه روز.

*مصرف میوه و سبزی تازه. استفاده از تمام زیر گروه های میوه ها به دلیل داشتن پیش ساز ویتامین A، ویتامین C و استفاده از تمام زیر گروه های سبزی شامل سبزی های زرد، قرمز، نارنجی و سبز رنگ (که خوب شسته و ضد عفونی شده باشند) .

*مصرف انواع مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیمو ترش و نارنج) به صورت منظم و روزانه حداقل دو عدد در روز .

توصیه های کلی

*رعایت تنوع و تعادل در برنامه غذایی و استفاده از همه گروه های غذایی شامل گروه نان و غلات: با تاکید بر غلات ، نان های سبوس دار و انواع جوانه ها ، گروه میوه ها : با تاکید بر مصرف انواع مختلف میوه، گروه سبزی ها : با تاکید بر مصرف انواع آنها با رنگهای متفاوت (به ویژه خانواده کلم)، گروه گوشت ها : با تاکید بر تخم مرغ، مرغ و ماهی، گروه حبوبات و مغزها و گروه شیر و لبنیات : با تاکید بر مصرف لبنیات کم چرب.

*مصرف منظم وعده های اصلی غذایی و میان وعده در طی شبانه روز با تاکید بر صرف صبحانه.

*در وعده صبحانه از تخم مرغ، شیر و پنیر کم چرب و کم نمک، نان و غلات سبوس دار و میوه و سبزی استفاده شود .
*تامین پروتئین مورد نیاز روزانه به ویژه از طریق تخم مرغ ، گوشت سفید و حبوبات . مرغ و تخم مرغ منبع خوبی از عنصر روی و همچنین پروتئین می باشند، که سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند.

*استفاده از منابع غذایی حاوی آهن مانند انواع گوشت و حبوبات. در کنار حبوبات می توان از منابع غذایی ویتامین C مانند نارنج و آب لیموی تازه، به منظور جذب بهتر آهن ، 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 .