



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
مرکز بهداشت شهرستان بیرجند

نکات مهم تغذیه ای در

پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا

واحد بهبود تغذیه جامع

توصیه های تغذیه ای

در پیشگیری از بیماری های تنفسی و کرونا

در برنامه غذایی روزانه دو اصل تعادل و تنوع رعایت گردد. تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در ۶ گروه اصلی غذایی (نان و غلات، سبزی ها، میوه ها، لبنیات، گوشت و تخم مرغ، حبوبات و مغز دانه ها) قرار دارند.



به منظور افزایش سطح ایمنی بدن روزانه از منابع غذایی ویتامین C شامل انواع میوه ها و سبزی ها از جمله سبزی های برگ سبز مانند سبزی خوردن، انواع کلم، گل کلم، گوجه فرنگی، جوانه های گندم، ماش و شبدر، انواع مرکبات (لیموترش، لیمو شیرین، پرتقال، نارنگی و نارنج)، کیوی و دیگر میوه ها و سبزی ها استفاده شود.

با توجه به اینکه پیاز خام حاوی ویتامین C است، می تواند روزانه همراه با غذا استفاده گردد.

در تهیه سوپ یا آش از شلغم که حاوی ویتامین C می باشد، استفاده شود.

با توجه به نقش ویتامین E و A در تقویت سیستم ایمنی بدن روزانه از منابع غذایی ویتامین A (منابع گیاهی شامل انواع

سبزی ها و میوه های زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلوائی، موز و انواع مرکبات و منابع حیوانی مانند زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات) و منابع غذایی ویتامین E (روغن های مایع مانند کانولا، گلرنگ، آفتابگردان و ذرت) استفاده شود.

از خوردن غذاهای چرب و شور مانند انواع تنقلات شور، انواع کنسروها و شورها و انواع سوسیس و کالباس به دلیل تحریک سیستم ایمنی بدن تا حد امکان خودداری شود.



روزانه می توان با استفاده از منابع غذایی ویتامین D (ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ) به افزایش سطح ایمنی بدن کمک نمود.

جهت تقویت سیستم ایمنی بدن از منابع غذایی حاوی آهن و روی (گوشت قرمز، مرغ و ماهی، تخم مرغ، انواع سبزی ها، حبوبات، میوه های تازه و خشک شده و غلات کامل) استفاده شود.

روزانه از منابع غذایی ویتامین های گروه B مانند انواع سبزی های برگ سبز و میوه ها، شیر و لبنیات، انواع گوشت ها، زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا،



عدس ، باقلا ، لپه و ماش و مغزها جهت ارتقای سیستم ایمنی بدن استفاده شود.

مصرف ۶ تا ۸ لیوان آب آشامیدنی سالم و یا سایر مایعات به صورت روزانه توصیه می شود. نوشیدن مایعات به اندازه کافی و فراوان به حفظ ایمنی بدن کمک می کند.

توصیه های تغذیه ای در بیماری های تنفسی

مصرف روزانه کربوهیدرات ها ، به منظور تامین بخش عمده انرژی و برخی از مواد مغذی ضروری است. این کربوهیدرات ها به دو شکل ساده و پیچیده دسته بندی می شوند که مصرف انواع کربوهیدرات های پیچیده از جمله برنج ، انواع نان سبوس دار (جو و سنگک) و ماکارونی ترجیحاً سبوس دار ، رشته و غلات صبحانه ، سبزی ها و میوه ها توصیه می شود.

مصرف ۴ تا ۶ وعده غذایی کوچک و با حجم کم در طول روز به جای مصرف ۲ تا ۳ وعده غذایی حجیم توصیه می شود تا دیافراگم (پرده ای عضله ای که قفسه سینه را از محوطه شکم جدا می کند و انقباض آن نقش مهمی در انجام غیر ارادی تنفس دارد) حرکت آزادانه به سمت بالا و پایین داشته باشد. در صورتی که مصرف برخی مواد غذایی خام منجر به نفخ شدید و اختلال در تنفس گردید، مصرف آنها را کاهش دهند.

غذاهایی که حاوی مقادیر زیادی چربی و نمک است موجب تحریک سیستم ایمنی بدن می شود و می تواند به ایجاد تورم و التهاب قسمت های مختلف بدن و از جمله مجرای تنفسی و مسیرهای هوایی منجر شود. بنابراین باید مصرف غذاهای حاوی مقادیر زیاد سدیم مانند انواع کنسروها و شورى ها و غذاهای فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس محدود شود.

توصیه های تغذیه ای در بیماری های تیپ دار

عفونت ها منجر به افزایش متابولیسم بدن ، تجمع مواد سمی در بدن ، اختلال در تعادل آب بدن ، اختلال در دستگاه گوارشی و انهدام پروتئین بافت ها، که حاصل آن دفع ازت از بدن است ، می گردد. بنابراین در مراقبت تغذیه ای بیماری های عفونی اولویت با تامین انرژی ، پروتئین ، ویتامین ها و املاح است.

در مرحله حاد بیماری و هنگام تب ممکن است سدیم و پتاسیم به مقدار زیادی و به صورت عرق از بدن دفع شود، بنابراین مصرف سوپ حاوی نمک برای جبران سدیم ضروری است. رژیم غذایی حاوی میوه (موز، آلو، زردآلو ، طالبی ، کیوی ، پرتقال)، سبزی ها (اسفناج ، جعفری ، لوبیا ، سبوس گندم ، هویج ، کدو حلوائی، گوجه فرنگی و سیب زمینی)، شیر و ماست برای تامین پتاسیم توصیه می شود.

در یک فرد بیمار میزان نیاز به پروتئین افزایش می یابد بنابراین تامین پروتئین روزانه به ویژه از منابع حیوانی مانند : انواع گوشت های کاملاً پخته شده (قرمز، مرغ ، ماهی ، طیور)، انواع لبنیات پاستوریزه (پنیر، شیر ، ماست ، کشک و دوغ) و تخم مرغ (کاملاً پخته و سفت شده) توصیه می شود.



سیر ، زنجبیل و سایر مواد غذایی توصیه شده اگرچه به دلیل ترکیبات خاصی که دارند می توانند در مقابله با عفونت های باکتریایی و ویروسی مفید باشند. اما شواهدی مبنی بر مصرف آن در درمان بیماری کرونا وجود ندارد.

بزرگ نمایی اثرات مفید سیر ، زنجبیل و سایر مواد غذایی و مصرف بی رویه آنها می تواند پیامد های نامطلوبی بر متابولیسم بدن و تداخل در جذب و تاثیر داروها و مکمل های تجویز شده داشته باشند.

بنابراین به خاطر داشته باشید که :

مصرف کافی مواد مغذی تقویت کننده سیستم ایمنی نقش مهمی در کاهش خطر ابتلا به انواع بیماری (مثل کرونا) دارد، مواد غذایی مانند :

منابع غنی از پروتئین : منابع پروتئین به خصوص حیوانی مثل : ماهی، مرغ و گوشت قرمز به شرطی که کاملاً پخته شده باشند.

منابع غنی از امگا-۳ مانند : ماهی، روغن کانولا یا کلزا و گردو

منابع غنی از ویتامین A مثل : تخم مرغ و میوه ها و سبزیجات زرد و نارنجی و ...

منابع غنی از ویتامین D از جمله : ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ

منابع غنی از ویتامین E ، که مغزها مانند بادام ، بادام زمینی ، فندق و روغن های گیاهی از این جمله اند.