

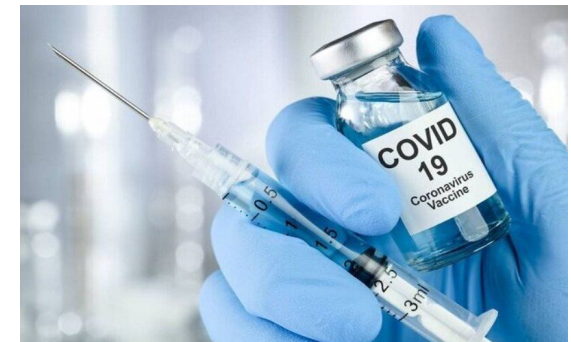


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

مرکز بهداشت شهرستان پیرهن

واحد بهبود تغذیه جامعه

توصیه های تغذیه ای در زمان استفاده از واکسن کرونا



نکته های مهم تغذیه ای قبل از واکسیناسیون

در زمان واکسیناسیون نباید ناشتا باشید. زیرا ممکن است بعد از تزریق واکسن دچار سرگیجه یا افت فشار شوید. برای جلوگیری از بروز این مشکل ها لازم است قبل از واکسن زدن، صبحانه یا میان وعده ساده ای مصرف کنید و شب قبل از آن نیز غذاهای سبک مانند سوپ حاوی مرغ، سبزی های سبز تیره تازه مثل اسفناج، جعفری، کلم بروکلی و ... میل کنید. این موضوع به ویژه در مورد افرادی که ترس از آمپول زدن دارند، باید رعایت شود. مصرف شیر، میوه، تخم مرغ، لقمه نان و پنیر (همراه با سبزیجات مثل گوجه فرنگی، خیار و ...) به عنوان صبحانه یا میان وعده قبل از تزریق واکسن توصیه می شود. شب قبل از واکسیناسیون نیز، داشتن خواب خوب و راحت با مدت زمان کافی، از اهمیت بالایی برخوردار است.



قبل و بعد از واکسیناسیون کدام مواد غذایی را

بیشتر بخوریم؟

۱. آب و مایعات فراوان: مقدار زیادی آب و مایعات بنوشید. تامین آب بدن به میزان کافی قبل و بعد از تزریق واکسن کووید-۱۹ بسیار مهم است.

مصرف مایعات کافی نه تنها سبب عملکرد بهتر بدن در شرایط واکسیناسیون می شود، بلکه از افت فشارخون در افرادی که معمولاً ترس از آمپول و یا واکسن دارند نیز جلوگیری می کند. افرادی که مبتلا به بیماری های قلبی-عروقی، فشار خون بالا یا بیماری های ریوی هستند در خصوص میزان مصرف مایعات باید با پزشک خود مشورت کنند. مواد غذایی آب دار مانند میوه ها، سبزی ها، انواع سوپ و آبگوشت علاوه بر کمک به تامین آب بدن، سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت می کنند. به ویژه در صورت ایجاد تب بعد از واکسیناسیون، توصیه می شود مایعات و غذاهای آب دار به میزان فراوان نوشیده و میل شود. توجه کنید که نوشیدنی های شیرین مانند آب میوه هایی که دارای قند افزوده هستند و شربت های خیلی شیرین، نوشابه های گازدار و به طور کلی همه نوشیدنی های خیلی شیرین موجب تضعیف سیستم ایمنی و اختلال در عملکرد آن می شوند. بهترین نوشیدنی آب است. مصرف آب میوه تازه و طبیعی، دوغ کم نمک و بدون گاز، شربت های خانگی کم شیرین نیز برای تامین آب بدن مناسب هستند.



۲. مواد غذایی ضد التهاب: رعایت طولانی مدت یک رژیم غذایی سالم، پاسخ ایمنی بدن را بهبود می بخشد و به ما کمک می کند تا علاوه بر مبارزه بهتر با عفونت ها، پاسخ ایمنی قوی تری به واکسیناسیون داشته باشیم. مصرف بیشتر غذاهای تازه و طبیعی مانند میوه ها، سبزی ها، ماهی های چرب، آجیل و مغز دانه ها به کارکرد بهتر سیستم ایمنی کمک می کند، زیرا التهاب کمتری در بدن ایجاد می کند. مصرف غذاهای ضد التهاب قبل و پس از تزریق واکسن می تواند کمک کننده باشد.



قبل و بعد از واکسیناسیون از مصرف چه غذاهایی پرهیز کنیم؟

۱. مصرف غذاهای آماده (فست فود)، غذاهای چرب، سنگین و پر نمک و تنقلات شور و نوشیدنی های خیلی شیرین موجب تضعیف سیستم ایمنی شده و زمینه را برای ابتلا به بیماری ها از جمله کرونا فراهم می کند و همواره باید از مصرف بی رویه آنها اجتناب شود. توصیه می شود به منظور عملکرد بهتر سیستم ایمنی بدن، قبل و پس از واکسیناسیون از مصرف این گونه غذاها خودداری کنید.

۲. از مصرف روغن های نباتی جامد و نیمه جامد، روغن ها و چربی های حیوانی نیز به دلیل تحریک و ایجاد التهاب پرهیز نمایید.

۵. مکمل ویتامین D : ویتامین D، تنها ویتامینی است که به مقدار لازم از منابع غذایی تامین نمی شود و براساس دستورالعمل های وزارت بهداشت، لازم است ماهانه یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی برای تقویت سیستم ایمنی بدن (به جز در مادران باردار که دوز روزانه ۱۰۰۰ واحدی دریافت می نمایند) مصرف شود. سایر ویتامین ها و املاح معدنی مورد نیاز بدن با رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی و استفاده از گروه های غذایی اصلی مثل گروه نان و غلات (به ویژه سبوس دار) ، گروه میوه ها و گروه سبزی ها تامین می شوند.



در صورت بروز علائمی مانند : تب، اسهال، ضعف و بی حالی، تهوع و استفراغ، یبوست و بی اشتهاپی پس از تزریق واکسن، مصرف : مایعات و غذاهای آب دار فراوان، میوه ها و سبزی های تازه و سالم، منابع غنی امگا ۳ (مثل ماهی های چرب، گردو، آفتاب گردان)، منابع غذایی ویتامین های B1، B6 و B12 (مثل غلات کامل، گوشت، تخم مرغ و لبنیات) ، ماست پروبیوتیک، موز، پوره سیب زمینی، خاکشیر، تخم شربتی، ادویه و گلپر و مغزها توصیه می شود.

اضافه کردن چاشنی هایی مثل زنجبیل، نعناع فلفلی، دارچین، فلفل، زرد چوبه، سیر و پیاز در تهیه غذا به دلیل خاصیت ضدالتهابی، توصیه می شود. زردچوبه را می توان به چای نیز اضافه کرد. همچنین ماهی نیز نوعی غذای ضد التهاب محسوب می شود. ماهی های چرب مانند ماهی آزاد، ساردین، شاه ماهی، قزل آلا، کپور و روغن کبد ماهی بیشترین امگا ۳ را به عنوان عامل ضد التهابی دارند. آجیل و انواع مغزها و دانه ها (بادام، گردو، پسته، فندق، بادام زمینی و کنجد)، روغن کنجد و روغن زیتون نیز از مواد غذایی ضد التهاب محسوب می شوند.

۳. مصرف بیشتر سبزی ها و میوه ها: به طور کلی مصرف روزانه ۵ - ۳ واحد از گروه سبزی ها و ۴ - ۲ واحد از گروه میوه ها، آنتی اکسیدان ها شامل روی، سلنیوم، ویتامین A و ویتامین C را که برای عملکرد بهتر سیستم ایمنی لازم هستند، تامین می کند. مصرف کافی سبزی ، سالاد و میوه قبل و پس از واکسیناسیون همراه با وعده های غذایی و در میان وعده ها توصیه می شود.

۴. مصرف منابع غذایی پروتئینی : مصرف روزانه مقادیر کافی از منابع غذایی پروتئین و جایگزین های آن شامل انواع حبوبات، تخم مرغ، انواع گوشت به ویژه گوشت سفید (مرغ، ماهی) نیز برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن توصیه می شود. منابع غذایی پروتئینی حاوی ریز مغذی هایی مانند روی و سلنیوم هستند که با خاصیت آنتی اکسیدانی به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کنند. شیر و لبنیات شامل ماست، پنیر و کشک نیز علاوه بر تامین کلسیم و فسفر، از منابع تامین پروتئین نیز می باشند.